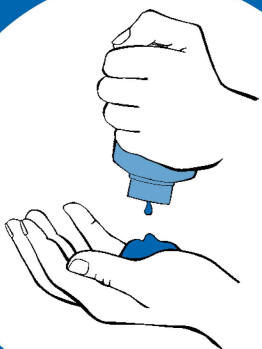
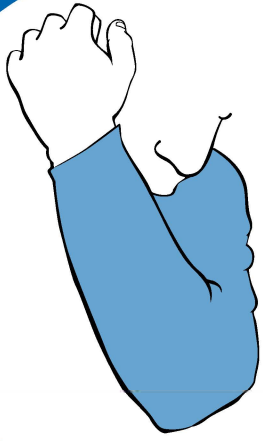


खाँसने की शिष्ट पद्धति

खाँसते समय मुँह ढक लें



- खाँसने या छींकने के समय अपने नाक और मुँह को टिश्यू से ढाँप लें

या

- खाँसने या छींकने के समय अपने नाक और मुँह को अपने हाथों से ढकने के स्थान पर अपने कमीज के बाजू से ढकें

- प्रयुक्त टिश्यू को रद्दी की टोकरी में फेंक दें

- अपने हाथों को साबुन और पानी से धोएँ

या

- अगर साबुन और पानी उपलब्ध न हो तो ऐल्कोहल-आधारित पदार्थ (हेण्ड रब) से स्वच्छ करें

छूत को फैलने
से रोकने में
सहायता करें