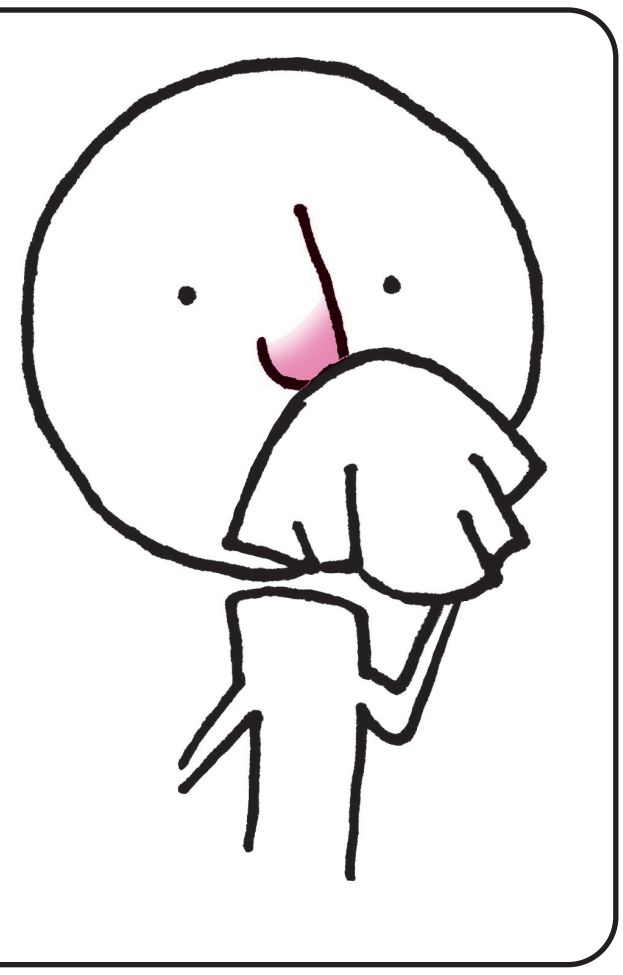
جراثیموں کے پھیلاؤ کو روکئیے جو آپ کو اور دوسروں کو بیمار کردیتے ہیں!

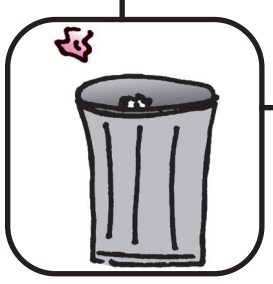
کھانستے وقت اپنے منہ کو ڈھانپئیے



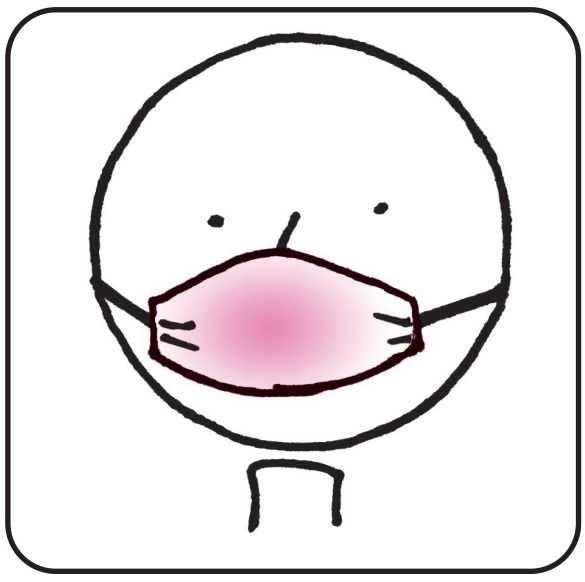
آپ کو جب بھی چھینک آئے یا کھانسی اٹھے، تو اپنی ناک اور منہ کو ٹِشو سے ڈھانپئیے۔

یا

اپنی اوپری آستین میں چھینکئیے یا کھانسیئے، اپنے ہاتھوں میں نہیں۔



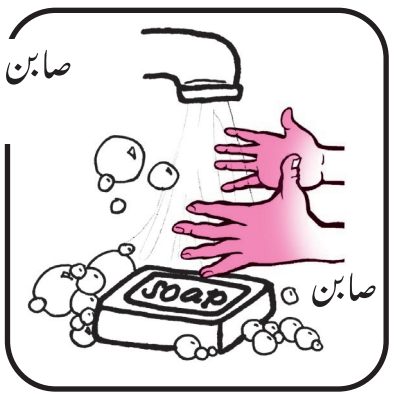
استعمال شدہ ٹِشو کسی ویسٹ باسکٹ (کچرے کی ٹوکری) میں ڈالیئے۔



ہوسکتا ہے کہ عوامی مقامات پر جاتے وقت آپ سے ماسلک پہننے کو کہا جائے۔ پریشان نہ ہوں اگر آپ اسٹاف اور دیگر لوگوں کو ماسک پہنے ہوئے دیکھیں تو پریشان نہ ہوں۔ لوگ اس طرح جراثیموں کے پھیلنے سے بچاؤ کرتے ہیں۔

اپنے ہاتھ دھوئیے

کھانسنے یا چھینکنے کے بعد.



صابن اور پانی سے ہاتھ دھوئیے

یا

الکوحل والے محلول سے ہاتھ صاف کیجئے۔

صابن

Cover Your Cough Urdu

مینیسوٹا ڈیپارٹمنٹ آف ہیلتھ اور مینیسوٹا ایٹی بائیوٹک ریزسٹنس کولیبوریٹو کیلئے خصوصی طور پر بہت شکریہ. 3/04

NYC Health
THE NEW YORK CITY DEPARTMENT of HEALTH and MENTAL HYGIENE
Michael R. Bloomberg, Mayor
Thomas R. Frieden, M.D., M.P.H., Commissioner
nyc.gov/health/flu

TAKE CARE NEW YORK

APIC
ASSOCIATION FOR PROFESSIONALS IN INFECTION CONTROL AND EPIDEMIOLOGY, INC.

DIS1914114. – 11.04.