

ایسے جراثیم کے پھیلاؤ کو روکیں جو آپ کو اور دوسروں کو بیمار کر سکتے ہیں!

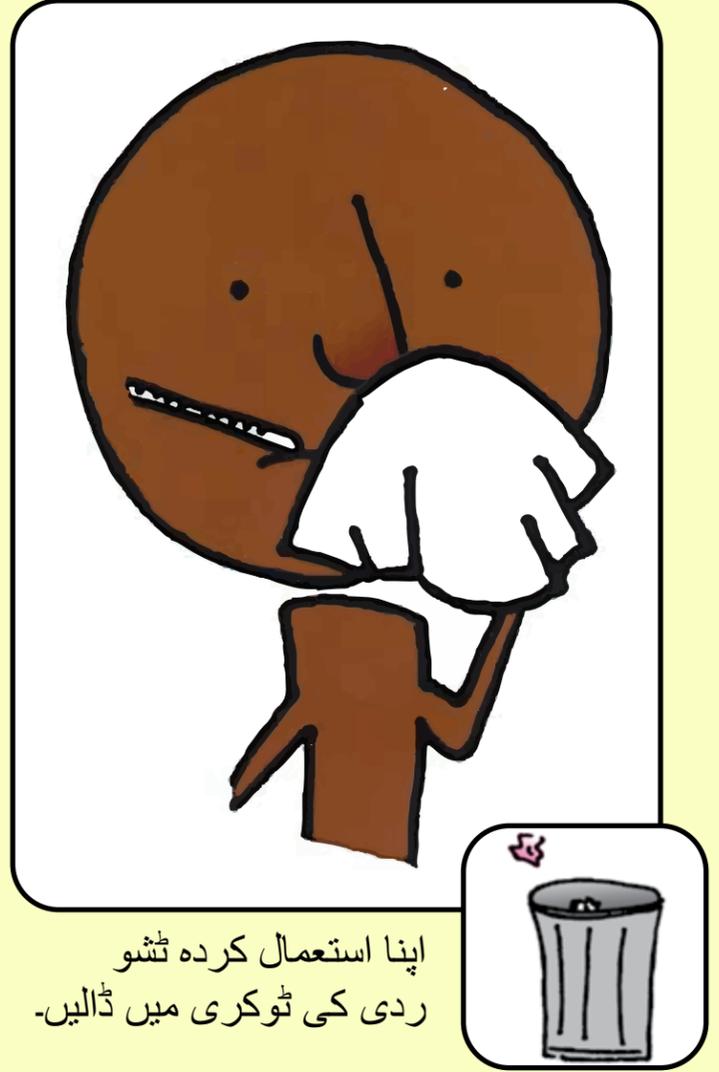
# ڈھکاپنی اپنے کھانسی



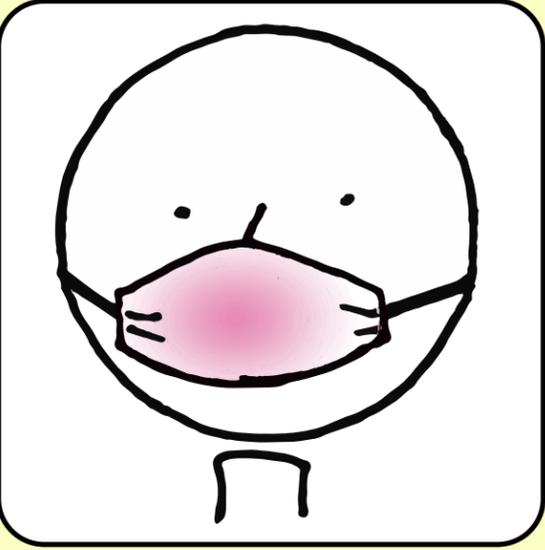
جب آپ کو کھانسی یا چھینک آنے  
تو اپنے منہ اور ناک کو ٹٹو  
سے ڈھکیں۔

یا

اپنی اوپری آستین میں کھانسیں یا  
چھینکیں، اپنے ہاتھوں پر نہیں۔



اپنا استعمال کردہ ٹٹو  
ردی کی ٹوکری میں ڈالیں۔



نگہداشت صحت فراہم کنندہ  
آپ سے عوامی جگہ  
پر چہرے پر ماسک  
لگانے کو کہہ سکتا ہے۔ اگر آپ  
دوسروں کو ماسک لگائے ہوئے  
دیکھیں تو گھبرائیں نہیں۔  
وہ جراثیم کے پھیلاؤ  
کو روک رہے ہیں۔



اپنے ہاتھوں کو  
صابن اور پانی سے  
دھوئیں۔

یا

الکحل پر مبنی  
دست صفا سے  
صاف کریں۔



# دھوئیں اپنے ہاتھوں کو کھانسنے یا چھینکنے کے بعد۔