

ਖੰਘਾਯ ਧੈ ਛੱਡ-ਆਂਛ੍ਹਾਂ

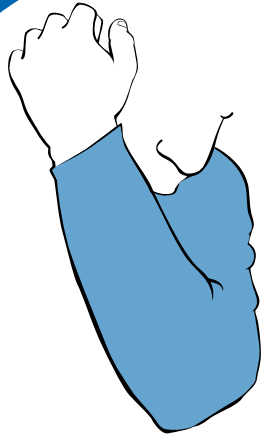
ਆਂਛ੍ਹਾਯੀ ਖੰਘ ਢੱਖ ਖੈ ਖੈ



ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖੰਘੋ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਮਾਰੋ ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਟਿਸ਼ੂ ਪੇਪਰ ਨਾਲ ਢੱਕੋ

ਜਾਂ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਖੰਘੋ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਮਾਰੋ ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਢੱਕ ਲਵੋ, ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ



ਵਰਤੇ ਗਏ ਟਿਸ਼ੂ ਪੇਪਰ ਨੂੰ ਕੂੜੇ ਵਾਲੀ ਟੋਕਰੀ 'ਚ ਸੁੱਟੋ

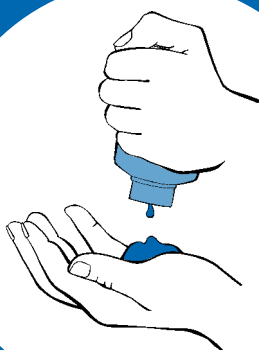
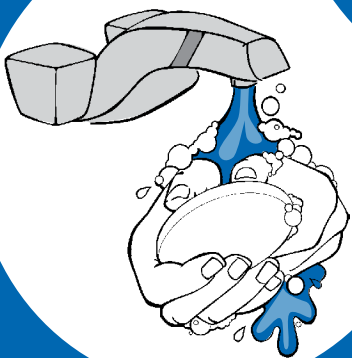
ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ

ਜਾਂ

ਜੇਕਰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾ ਮਿਲ ਸਕਦੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਲਕੋਹਲ ਤੋਂ ਬਣੇ ਹੈਂਡ ਰਬ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰੋ



ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਕੇਅਰ ਹੋਮ 'ਚ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੰਘ ਜਾਂ ਜੁਕਾਮ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਨਕਾਬ ਪਾਉਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ
ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਦੀ
ਰੋਕਥਾਮ 'ਚ
ਮਦਦ ਕਰੋ