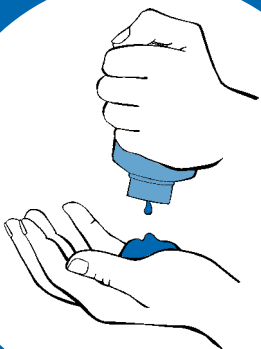
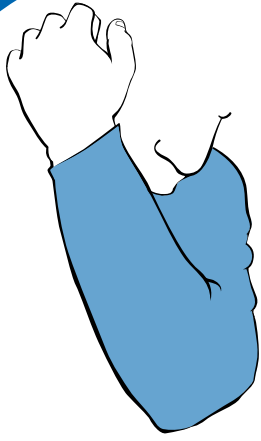


खाँसने की शिष्ट पद्धति

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

खाँसी या जुकाम होने के समय अगर आप किसी अस्पताल अथवा निजी देख-रेख संस्थान में गए हैं तो दूसरों को छूत से सुरक्षित रखने के लिए हो सकता है कि आपको एक डाक्टरी नकाब पहनने के लिए कहा जाए।

छूत को फैलने
से रोकने में
सहायता करें