

खांसते समय ध्यान में रखी जाने वाली बातें

संक्रमण को फैलने से रोकने में मदद करें। अपने मुँह और नाक को ढकें।



जब भी आप खांसते या छींकते हैं, तो अपनी बाँह के ऊपरी हिस्से या आस्तीन से अपने मुँह और नाक को ढकें।

या, अपने मुँह और नाक को टिशु से ढकें।



इस्तेमाल किए गए टिशु को कूड़े में फेंकें।

खांसने या छींकने के बाद, अपने हाथों को साबुन और पानी से धोएँ, खास तौर जब आप किसी बीमार व्यक्ति की देखभाल कर रहे हैं।



या जब साबुन और पानी उपलब्ध न हो, तो अल्होकल-आधारित हैंड सेनेटाइज़र का इस्तेमाल करें।