

ਜਰਾਸੀਮਾਂ ਦੇ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਖਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਖੰਘ ਅਤੇ ਡਿੱਕਾਂ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰੋ

ਸਾਹ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਨੇਮ



ਖੰਘ ਅਤੇ ਡਿੱਕਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ
ਨੌਕ ਨੂੰ ਟਿਸੂ ਪੇਪਰ ਨਾਲ ਕਵਰ ਕਰੋ



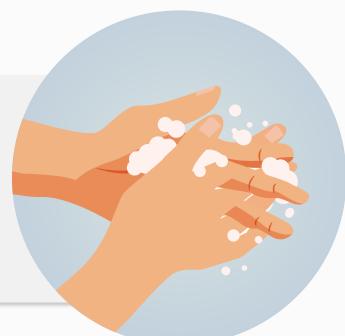
ਆਪਣੇ ਵਰਤੇ ਹੋਏ ਟਿਸੂ ਪੇਪਰ ਨੂੰ
ਦੂਰ ਗਾਰਬੇਜ ਵਿਚ ਸੁੱਟੋ



ਟਿਸੂ ਨਹੀਂ ਹੈ? ਆਪਣੀ ਕੂਹਣੀ ਜਾਂ ਕਮੀਜ਼
ਦੀ ਬਾਂਹ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਪਾਸੇ ਖੰਘੇ ਜਾਂ ਡਿੱਕ ਮਾਰੋ।
ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿਚ ਖੰਘੇ ਨਾ ਜਾਂ ਡਿੱਕ ਨਾ ਮਾਰੋ।



ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਜਾਂ
ਅਲਕੋਹਲ ਵਾਲੇ ਹੈਂਡ ਰਬ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ



ਸਾਡੀ ਬਿਲਡਿੰਗ ਵਿਚ ਹੋਣ ਸਮੇਂ ਹਰ ਵੇਲੇ
ਵਰਤ ਕੇ ਸੁੱਟਣਯੋਗ ਮੈਡੀਕਲ ਮਾਸਕ ਲਗਾਓ