

ਜਰਾਸੀਮਾਂ ਦੇ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਖੰਘ ਅਤੇ ਛਿੱਕਾਂ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰੋ

ਸਾਹ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਨੇਮ



ਖੰਘਣ ਅਤੇ ਛਿੱਕਣ ਵੇਲੇ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ
ਨੱਕ 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 ਖੰਘੋ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਮਾਰੋ।
ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿਚ ਖੰਘੋ ਨਾ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਨਾ ਮਾਰੋ।



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



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