

सुरक्षित ढंग से खाँसना और छींकना!

जब गले में हो खर-खर या नाक में हो खुजली, तो सुरक्षित ढंग से खाँसी और छींकने के लिए हो जाओ रेडी! छींक और खाँसी हमेशा अपनी बाँह या मुड़ी हुई कोहनी में ही करो, कीटाणुओं से हाथों को सुरक्षित रखो। आसान है यह इतना, चरण 1, 2, 3 जितना!

चरण

1

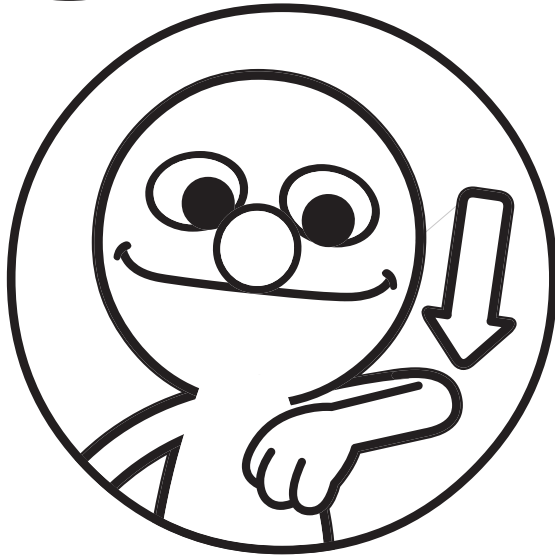
महसूस करो
कि तुम्हें छींक या
खाँसी आने वाली है।



अपनी कोहनी
मोड़ कर, मुँह के पास
ले जाओ।

चरण

2



चरण

3

मुड़ी हुई कोहनी
में ही खाँसो और छींको।

