

اپنی کھانسی یا چھینک کو ڈھانپیں



کھانسی یا چھینک کو اپنے
باتھوں کی بجائے اپنی اوپری
آستین سے ڈھانپیں۔

یا



کھانستے یا چھینکتے وقت اپنے
منہ اور ناک کو ٹشو سے
ڈھانپیں۔

اگر آپ بیمار ہیں تو چہرے پر نقاب
پہنیں جب بھی آپ عوام میں موجود ہوں۔
چہرے کا نقاب جراثیم کے پھیلاؤ کو روک کر
آپ کے آس پاس کے لوگوں کو تحفظ فراہم
کر سکتا ہے۔

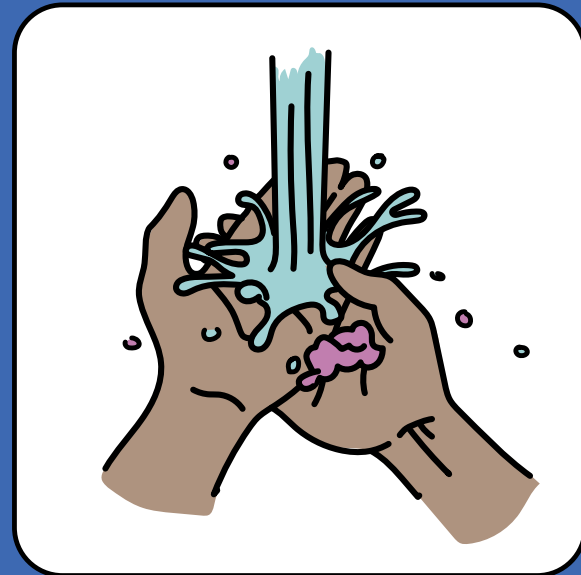


اس کے بعد اپنے ہاتھ دھوئیں



الکحل پر مبنی ہینڈ سینیٹائزر
سے صاف کریں۔

یا



صابن اور پانی سے دھوئیں۔

آپ اور دوسروں کو بیمار کرنے والے جراثیموں کے پھیلاؤ کو روکیں۔
مزید معلومات کے لیے nyc.gov/health ملاحظہ کریں۔