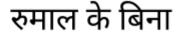
मुझे छींक आने वाली है! मुझे क्या करना चाहिए?

एक रुमाल के साथ



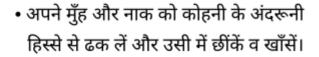








- जब तक मुँह और नाक रूमाल से अच्छी तरह
 ढक न जाएं, तब तक छींकें नहीं।
- रुमाल में छींकने व खाँसने के बाद
 उसे तुरंत फेंक दें, और अपने हाथ धो लें।











अपने मुँह व नाक को छींकते या खाँसते समय अपने हाथों से न ढंकें। ऐसा करने पर आप अपने हाथों को एक जैविक हथियार बना लेते हैं। बिना मुँह ढके छींकना और खाँसना बुरा है। (इसका ज्ञान आपको पहले से ही होगा)