

## मुझे छींक आने वाली है! मुझे क्या करना चाहिए?

### एक रुमाल के साथ



- जब तक मुँह और नाक रुमाल 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।

### रुमाल के बिना



- अपने मुँह और नाक को कोहनी के अंदरूनी हिस्से से ढक लें और उसी में छींकें व खाँसें।



अपने मुँह व नाक को छींकते या खाँसते समय अपने हाथों से न ढकें। 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)