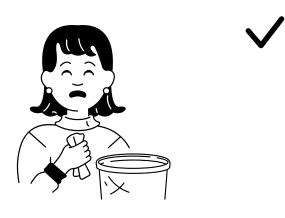
मुझे छींक आने वाली है! मुझे क्या करना चाहिए?

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।

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 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)

