मुझे छींक आने वाली है! मुझे क्या करना चाहिए?

एक रुमाल के साथ

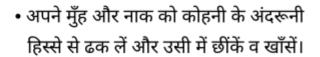


- रुमाल के बिना





- 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)