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

## एक रुमाल के साथ



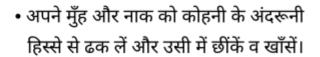


## रुमाल के बिना





- जब तक मुंह 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)