

# ਚੰਗੀ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ



## ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ

ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ, ਜਾਂ ਹੱਥਾਂ ਵਾਲੇ ਸੈਨੇਟਾਈਜ਼ਰ ਨਾਲ ਧੋਵੋ



## ਖੰਘ ਨੂੰ ਢੱਕੋ

ਖੰਘ ਅਤੇ ਨਿੱਛਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਟਿਸ਼ੂ ਜਾਂ ਕੂਹਣੀ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਪਾਸੇ ਨਾਲ ਢੱਕੋ



## ਜੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹੋ

ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਜ਼ੁਕਾਮ ਜਾਂ ਫਲੂ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਹਲਕੇ ਹੀ ਹੋਣ



## ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ

ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ