

# আপনার কাশি ঢেকে ফেলুন বা কাশির সময় মুখ ঢাকুন



যখন কাশবেন বা হাঁচবেন  
তখন টিস্যু দিয়ে আপনার  
মুখ এবং নাক ঢাকুন

অথবা

আপনার জামার হাতায় হাঁচুন বা  
কাশুন, নিজের হাতে নয়।

ব্যবহৃত টিস্যুটিকে একটি আবর্জনা  
ফেলার বাস্ত্রে ফেলে দিন।



## আপনার হাত ধুয়ে ফেলুন

কাশি অথবা হাঁচির পরে।



আপনার হাত সাবান এবং  
গরম জল দিয়ে ধুয়ে ফেলুন

অথবা

অ্যালকোহল আছে হাত  
ধোয়ার এমন পরিষ্কারক বা  
ক্রীনার দিয়ে পরিষ্কার করুন।



অ্যালকোহল আছে  
এমন হাত পরিষ্কারক বা  
(ক্রীনার)