

# जुकाम और फ़्लू का प्रसार रोकें

## ► खांसते और छींकते समय नाक-मुंह ढकें

- खांसते और छींकते समय नाक-मुंह ढकने के लिए हाथों का नहीं, टिश्यू पेपर का उपयोग करें
- टिश्यू पेपर को फेंक दें और तुरंत अपने हाथ धो लें
- अगर आपके पास टिश्यू पेपर नहीं है तो आस्तीन में खांसें और छींकें



## ► हाथों को बार-बार धोएं

- गर्म पानी से हाथ गीला करें और साबुन डालें
- 20 सेकंड तक मलें
- अच्छी तरह खंगालें
- कागज़ के तौलिए से सुखाएं
- टोंटी बंद करने के लिए कागज़ के तौलिए का उपयोग करें
- स्नान घर का दरवाज़ा खोलने के लिए कागज़ के तौलिए का उपयोग करें
- यदि साबुन और पानी उपलब्ध न हो तो अल्कोहल पर आधारित सैनिटाइज़र का उपयोग करें

## ► बीमार लोगों को स्वस्थ लोगों से दूर रखें

- यदि आप बीमार हैं तो घर पर ही रहें
- बीमार लोगों से दूर रहें
- फ़्लू के मौसम में भीड़-भाड़ से बचें



## ► साझा उपयोग की चीज़ें साफ़-सुथरी रखें

- फ़ोन, खिलौने, बत्ती की स्विचें, रिमोट कंट्रोल, शौचालय के हथ्थे, दरवाज़ों के हथ्थे, टोंटियां, हथ्थे

## फ़्लू का टीका लगवाएं!



अधिक जानकारी के लिए : [www.nj.gov/flu](http://www.nj.gov/flu) पर जाएं

