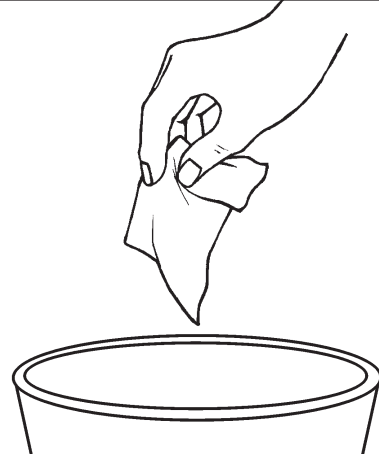


# ਖੰਘਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਢੱਕੋ



1. ਖੰਘਦੇ ਜਾਂ ਛਿੱਕਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਢੱਕੋ।



2. ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਟਿਸ਼ੂ ਕਚਰੇ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟੋ।



3. ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਟਿਸ਼ੂ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ, ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਖੰਘ ਜਾਂ ਛਿੱਕੋ, ਆਪਣੀਆਂ ਹਥੇਲੀਆਂ ਤੇ ਨਹੀਂ।



4. ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ (ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ 60% ਅਲਕੋਹਲ ਹੋਵੇ) ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰੋ।

## ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਦਾ ਫੈਲਣਾ ਰੋਕੋ

### ਖੰਘਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਢੱਕੋ

- ਖੰਘਦੇ ਜਾਂ ਛਿੱਕਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਢੱਕੋ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਦਾ ਫੈਲਣਾ ਰੋਕੋ
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਟਿਸ਼ੂ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ, ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਖੰਘ ਜਾਂ ਛਿੱਕੋ
- ਖੰਘਣ ਅਤੇ ਛਿੱਕਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ (1 ਮੀਟਰ/ 3 ਫੁੱਟ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ)

## ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਦਾ ਫੈਲਣਾ ਰੋਕੋ : ਖੰਘਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਢੱਕੋ

**ਖੰਘਦੇ ਜਾਂ ਛਿੱਕਦੇ ਸਮੇਂ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਰੁਮਾਲ ਨਾਲ ਢੱਕਣਾ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ?**

ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ, ਸਰਦੀ-ਜੁਕਾਮ ਅਤੇ ਕਾਲੀ ਖਾਂਸੀ ਦੇ ਕੀਟਾਣੂ ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਛਿੱਕਣ ਨਾਲ ਫੈਲਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਉਪਰ ਖੰਘਦੇ ਜਾਂ ਛਿੱਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਕੀਟਾਣੂ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥਾਂ ਤੇ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਫੈਲਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਗੰਦੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਦੂਸਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦਾ ਹੈਂਡਲ, ਸਬ-ਵੇ ਦਾ ਪੋਲ, ਟੈਲੀਫੋਨ ਜਾਂ ਕੰਪਿਊਟਰ ਦਾ ਕੀ-ਬੋਰਡ ਛੋਹਦੇ ਹੋ, ਉਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀਟਾਣੂ ਫੈਲਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਹੱਥਾਂ ਤੇ ਇਹ ਕੀਟਾਣੂ ਲੱਗਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੇ ਉਹ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਛੋਹਦੇ ਹਨ।

**ਜੇ ਮੈਂ ਬਿਮਾਰ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?**

ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ :

- ਖੰਘਦੇ ਜਾਂ ਛਿੱਕਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਰੁਮਾਲ ਨਾਲ ਢੱਕੋ।
- ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਟਿਸ਼ੂ ਕਚਰੇ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟੋ। ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ ਤੋਂ ਬਣੇ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਟਿਸ਼ੂ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ, ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਖੰਘੋ ਜਾਂ ਛਿੱਕੋ, ਆਪਣੀਆਂ ਹਥੇਲੀਆਂ ਤੇ ਨਹੀਂ।
- ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ (1 ਮੀਟਰ / 3 ਫੁੱਟ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ)।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਤਾਂ ਘਰ ਹੀ ਰਹੋ।
- ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖਾਣ ਦੇ ਬਰਤਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੱਪ ਜਾਂ ਸਟਰਾਅ), ਟੁੱਥ ਬੁਰਸ਼ ਜਾਂ ਤੌਲੀਏ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨਾਂ ਕਰਨ ਦਿਓ।

**ਮੈਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਕਿਵੇਂ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?**

- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਹੱਥ ਸਪੱਸ਼ਟ ਰੂਪ ਨਾਲ ਗੰਦੇ ਨਾਂ ਦਿੱਖਦੇ ਹੋਣ ਉਦੋਂ ਅਲਕੋਹਲ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ 60% ਅਲਕੋਹਲ ਹੋਵੇ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਨਾ ਛੋਹੋ। ਕੀਟਾਣੂ ਅਕਸਰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਫੈਲਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਤ ਚੀਜ਼ਾਂ ਛੋਹਣ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਗੰਦੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਛੋਹਦੇ ਹੋ।
- ਖੰਘਣ ਅਤੇ ਛਿੱਕਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ (1 ਮੀਟਰ/ 3 ਫੁੱਟ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ)।
- ਹਰ ਸਾਲ ਫਲੂ ਦਾ ਟੀਕਾ (ਇਨਫਲੂਐਂਜ਼ਾ ਵੈਕਸੀਨ) ਲਗਵਾਓ।
- ਚੰਗੀਆਂ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਪਾਓ - ਪੌਸ਼ਟਕ ਭੋਜਨ ਕਰੋ, ਨਿਯਮਤ ਕਸਰਤ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਉੱਚਿਤ ਆਰਾਮ ਕਰੋ।

**ਮੈਨੂੰ ਅਧਿੱਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ?**

ਟੋਰਾਂਟੋ ਹੈਲਥ ਕੁਨੈਕਸ਼ਨ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ : 416-338-7600, ਟੀ.ਟੀ.ਵਾਈ. 416-392-0658, ਜਾਂ [www.toronto.ca/health](http://www.toronto.ca/health) ਤੇ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ।