

আপনার কাশি বা হাঁচি আড়াল করুন



আপনি যখন হাঁচি বা কাশি দেবেন
তখন একটি টিস্যু দিয়ে **আপনার**
নাক ও মুখ ঢেকে রাখুন।

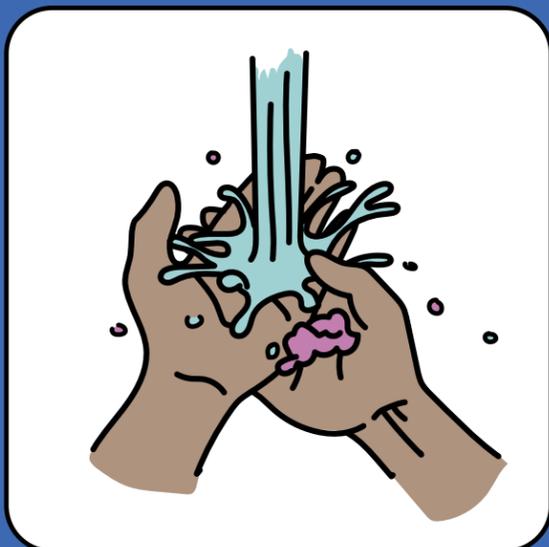


হাতের তালুতে নয়, বরং **আপনার**
বাহুর উপরের অংশের মধ্যে
হাঁচি বা কাশি দিন।



আপনি অসুস্থ হলে জনসমক্ষে একটি
মুখের আবরণ পরুন। একটি মুখের আবরণ
জীবানু সংক্রমণ প্রতিরোধের মাধ্যমে
আপনার চারপাশের লোকজনকে রক্ষা
করতে পারে।

পরবর্তীতে আপনার হাত ধুন



সাবান এবং পানি দিয়ে ধুন।

অথবা



অ্যালকোহল-ভিত্তিক
হ্যান্ড স্যানিটাইজার দিয়ে
পরিস্কার করুন।

যে সব জীবানু আপনাকে ও অন্যদের অসুস্থ করে তোলে তার বিস্তার
থামান! আরো তথ্যের জন্য, [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health) দেখুন।

NYC
Health