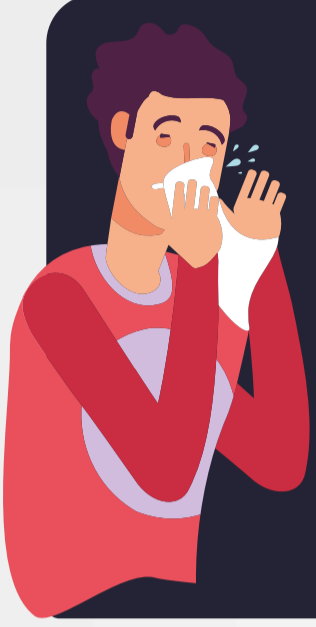


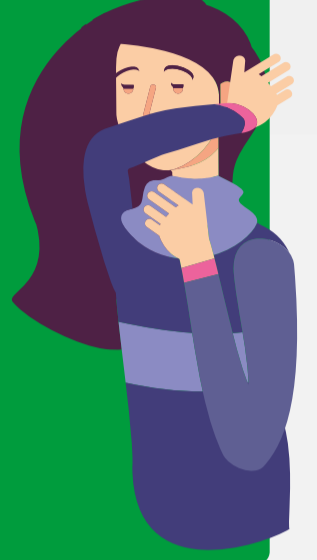
# खाँसने और छींकने से बीमारी फैलती है

जब भी आपको खाँसी या छींक आती है तो इन आदतों का पालन करें



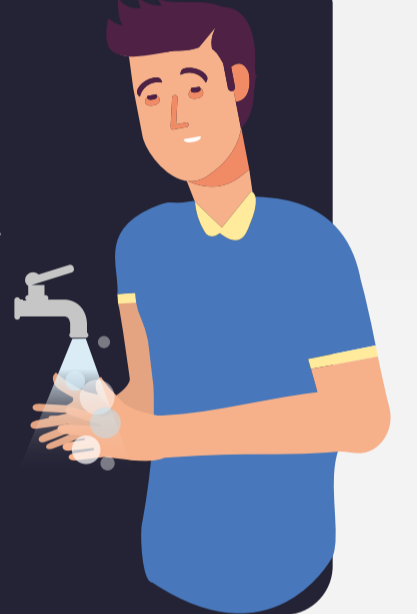
जब भी आप खाँसते या छींकते हैं तो अपने मुँह और नाक को टिशू से ढक लें। इस्तेमाल किए गए टिशू को कचरे के डिब्बे में डाल दें।

यदि आपके पास टिशू नहीं है, तो अपनी आस्तीन के ऊपरी हिस्से या कोहनी पर खाँसें या छींकें, अपने हाथों में नहीं।



खुद को इस बीमारी से बचाने या इसे फैलने से रोकने के लिए मास्क का इस्तेमाल कर सकते हैं।

अपने हाँथों को दिन में कई बार साबुन और गुनगुने पानी से धोएं। अगर साबुन या पानी नहीं है तो सैनिटाइजर का भी इस्तेमाल कर सकते हैं।



स्रोत: [https://www.cdc.gov/oralhealth/pdfs\\_and\\_other\\_files/BESC4-Respiratory-Hygiene-508.pdf](https://www.cdc.gov/oralhealth/pdfs_and_other_files/BESC4-Respiratory-Hygiene-508.pdf) पर उपलब्ध; एक्सेस किया गया: Jan. 16, 2019.



अगर 2 हफ्ते से ज्यादा खाँसी है



बुखार



सीने में दर्द



ठंड लगना



वजन घटना



रात को पसीना आना



भूख न लगना या कम लगना



जल्दी थकान हो जाना

यदि आपमें इनमें से कोई भी लक्षण मौजूद हैं तो अपने डॉक्टर के पास तुरंत जाकर इसकी जानकारी दें

JEET द्वारा जनहित में जारी:



Joint Effort for Elimination of Tuberculosis