

संक्रमण से बचाव के आसान उपाय

(Tips for Preventing Infections)



व्यक्तिगत स्वच्छता
बनाए रखें



खांसते, छींकते समय
अपना मुंह और नाक ढकें



रेज़र, तौलिया या टूथब्रश
जैसी व्यक्तिगत वस्तुओं को
साझा करने से बचें



फ़िल्टर किया हुआ या
उबला हुआ पानी पिएँ।
खाने को अच्छी तरह धोएँ,
पकाएँ और स्टोर करें।



यौन संबंध के समय
सुरक्षा का इस्तेमाल करें



बार-बार छुई जाने वाली सतहों
जैसे दरवाज़े के हैंडल, फोन,
चाबियाँ और रसोई काउंटर
सतहों को साफ़ करें



समय पर टीकाकरण करवाएं



मच्छरों से बचने के लिए
मच्छरदानी या क्रीम
लगाएं और घर में पानी
जमा न होने दें