



پکڑیں

جرائیم آسانی سے پی ہلتے ہیں۔ ہمیشہ
ٹیشوز اپنے پاس رکھیں اور
کھانسی یا چھینک کرتے وقت انکو
استعمال کریں۔



بن میں ڈالیں

جرائیم ٹیشوز میں کیے گھنٹے
تک زندہ رہ سکتے ہیں
اسلیے جتنی
جلدی ہو سکے ٹیشوز کو بن
(کوڑے کے ڈبے) میں ڈالیں۔



مار ڈالیں

کسی بھی چیز کو ہاتھ
لگانے سے جرائیم منتقل
ہو جاتے ہیں
اسلیے جتنی جلدی ہو سکے اپنے
ہاتھ دھویں۔

