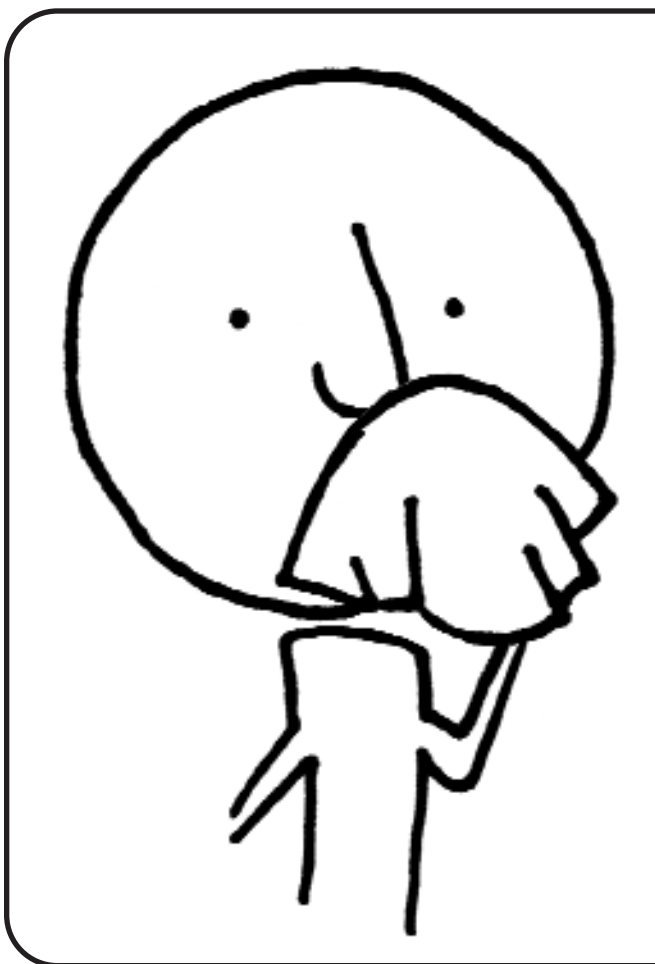


Patigilin ang pagkalat ng mga mikrobyo na nagdudulot ng sakit sa iyo at sa ibang mga tao!

Takpan ang iyong Umubo

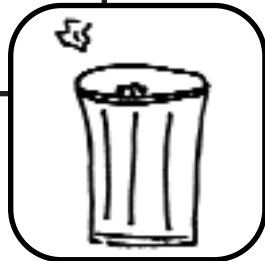


Takpan ng tisyu ang iyong bibig at ilong kapag umuubo o bumabahin

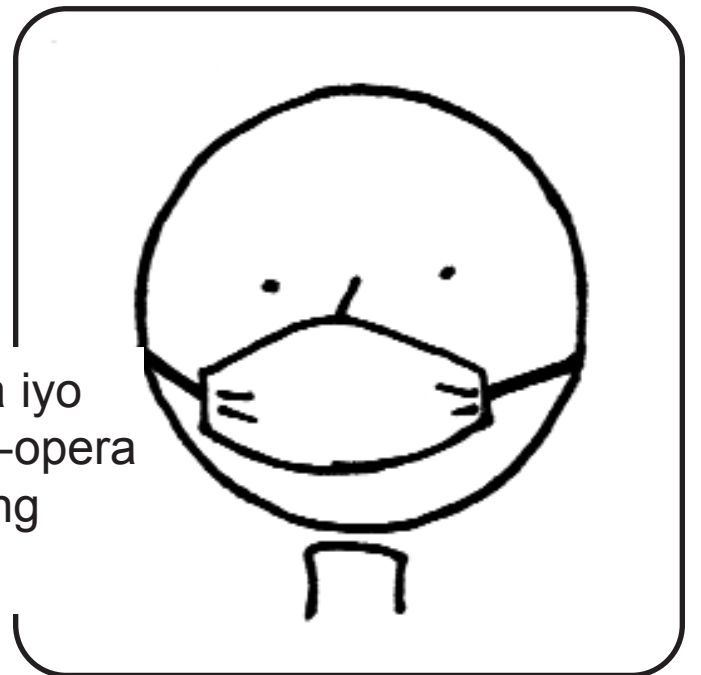
o umubo o bumahin sa iyong itaas na manggas, hindi sa iyong mga kamay.



Ilagay sa tapunan ng basura ang iyong ginamit na tisyu.



Maaaring ipagamit sa iyo ang maskarang pang-opera upang protektahan ang ibang mga tao.



Linisin ang iyong mga Kamay

pagkatapos umubo o bumahin.



Hugasan ng sabon at tubig

o linisin ng panlinis ng kamay na nakabase sa alkohol.

