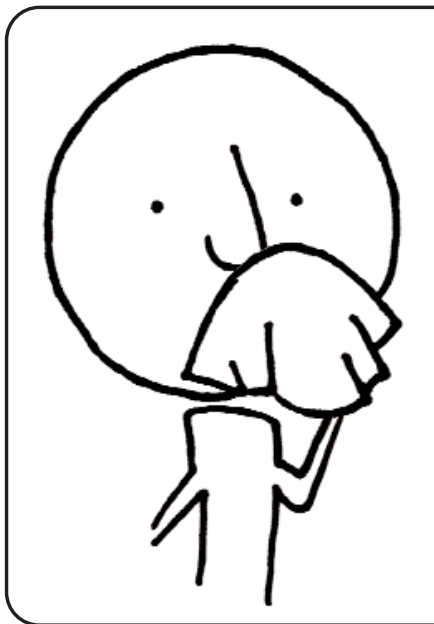


Itigil ang pagkalat ng mga mikrobyo na nagdudulot ng sakit sa iyo at sa ibang mga tao!

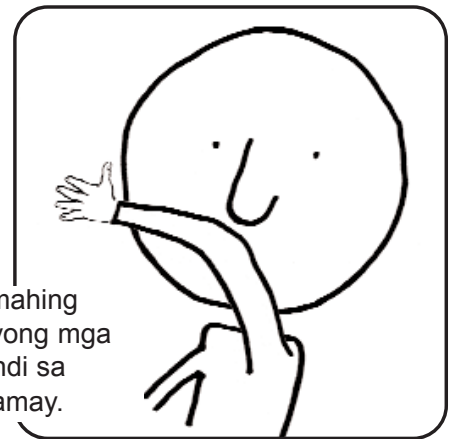
Takpan ang iyong Ubo



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

o kaya

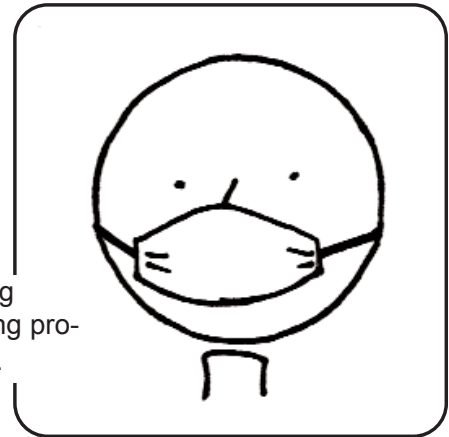
umubo o bumahing sa itaas ng iyong mga manggas, hindi sa iyong mga kamay.



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 bumahing.



Hugasan ng sabon at tubig

o kaya

linisin ng de-alkohol na panlinis ng kamay.

