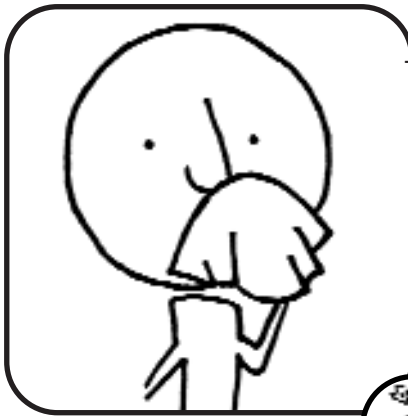


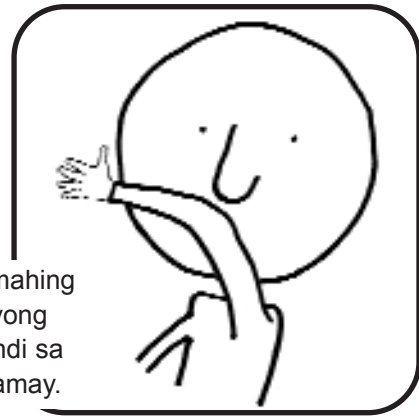
Itigil ang pagkalat ng mga mikrobyo na nagdudulot ng sakit sa iyo at sa ibang mga tao!

# Takpan Ubo ang iyong



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

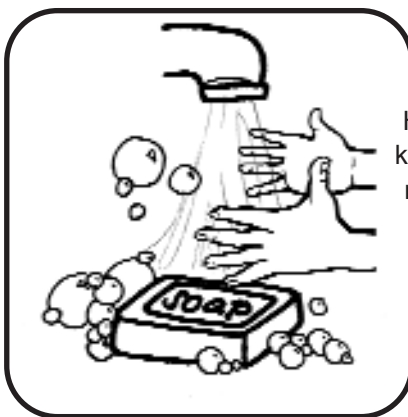
*o kaya* umubo o bumahing sa itaas ng iyong manggas, hindi sa iyong mga kamay.



Ilagay sa tapunan ng basura ang iyong ginamit na tisyu.



# Linisin ang iyong mga Kamay pagkatapos umubo o bumahing.



Hugasan ang mga kamay ng sabon at mainit-init na tubig

*o kaya* linisin ng de-alkohol na pan-linis ng kamay.

