

Protektahan ang iyong sarili at ang iyong pamilya

Takpan ang iyong pag-ubo at pagbahin



1

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

Ilagay ang ginamit na tisyu sa **BASURAHAN**

2



Kung wala kang tisyu, umubo o bumahin sa iyong manggas o braso, **HINDI SA IYONG MGA KAMAY.**



3

HUGASAN ang iyong mga kamay gamit ang sabon at tubig sa gripo. Tuyuin nang husto ang iyong mga kamay gamit ang isahang-gamit na paper towel o hand dryer.

4



Manatiling malusog at ligtas sa mikrobyo