

Magtakip ng Bibig at Ilong Tuwing Umuubo



1. Takpan ang inyong bibig at ilong kapag kayo ay umuubo, bumabahin o sumisinga.



2. Itapon sa basurahan ang gamit na tissue.



3. Kung wala kayong tissue, gamitin ang inyong manggas, sa halip na mga kamay, upang takpan ang inyong bibig at ilong.



4. Hugasan ng sabon at tubig ang mga kamay o gumamit ng hand sanitizer (naglalaman ng minimum na 60% na alkohol).

Itigil ang Pagkalat ng Mikrobyo

Magtakip ng Bibig at Ilong Tuwing Umuubo

- Ang pagtatakip ng bibig at ilong kapag umuubo o bumabahin ay maaaring makapigil sa pagkalat ng mikrobyo.
- Kung wala kayong tissue, gamitin ang inyong manggas upang takpan ang inyong bibig kapag umuubo o bumabahin.
- Lumayo (higit sa 1 metro/3 pulgada) sa mga taong umuubo o bumabahin.