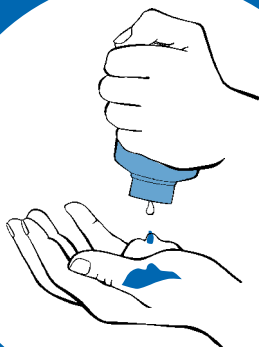
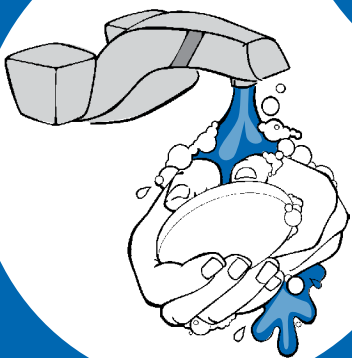
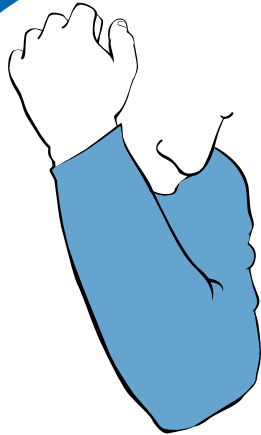


TAMANG PAG-UUGALI KAPAG UMUBO

TAKPAN KAPAG UMUUBO



- Takpan ang inyong bibig at ilong ng tisyu kapag umubo o bumahing kayo

o

- Takpan ang inyong bibig at ilong ng inyong itaas na manggas, sa halip ng inyong mga kamay, kapag umubo o bumahing kayo

- Itapon ang napaggamitang tisyu sa isang basurahan

- Hugasan ang inyong mga kamay ng sabon at tubig

o

- Linisin ang mga ito ng isang de-alkohol na panlinis kung walang sabon at tubig

Kung bumibisita kayo ng ospital o tahananang para sa pangangalagang pampersonal habang may ubo o sipon, maaari kayong pasuotin ng maskarang pang-opera upang maiwasan ang iba sa impeksiyon.

TUMULONG SA
PAGSUGPO
NG PAGKALAT NG
IMPEKSIYON