



DÙNG KHĂN GIẤY

HÃY LÀ NGƯỜI NGỪNG  
MẮM BỆNH



CHE MIỆNG VÀ MŨI



RỬA TAY

Che miệng khi ho và che mũi khi  
ách xì. Rửa tay

Hãy là người ngừng mầm bệnh tại trường - và tại nhà. Che miệng và mũi  
khi ho hoặc ách xì. Hãy dùng khăn giấy và vứt chúng đi sau khi dùng.

Rửa tay nhiều lần

Sau khi ách xì hoặc ho

Sau khi đi nhà vệ sinh

Trước khi ăn

Trước khi sờ vào mắt, miệng hoặc mũi

Rửa tay bằng xà bông và nước sạch là tốt nhất. Thời gian  
rửa tay phải bằng hai lần thời gian hát bài "Happy  
Birthday" (Mừng sinh nhật). Hoặc, dùng chất gel hoặc giấy  
chùi có chứa chất cồn. Chất cồn giết mầm bệnh!

Hãy ngừng mầm bệnh. Và ngừng bệnh cảm và cúm.

[www.cdc.gov/germstopper](http://www.cdc.gov/germstopper)

