



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

