



ຈົ່ງໃຊ້ເຈັ່ງອະນາໄມ

ຈົ່ງເປັນຜູ້ຢຸດເຊື້ອພະຍາດ.



ປົກປາກແລະດັງ



ທຳຄວາມສະອາດມ

ປົກປາກໄວ້ໃນເວລາໄອແລະຈາມ.
ທຳຄວາມສະອາດມື.

ຈົ່ງເປັນຜູ້ຢຸດເຊື້ອພະຍາດຢູ່ໂຮງຮຽນ - ແລະຢູ່ເຮືອນ.
ຈົ່ງປົກປາກແລະດັງໄວ້ເມື່ອເວລາໄອແລະຈາມ.
ຈົ່ງໃຊ້ເຈັ່ງອະນາໄມແລະເອົາຖົມເມື່ອໃຊ້ແລ້ວ.

ຈົ່ງທຳຄວາມສະອາດມືຂອງທ່ານຫຼາຍໆເທື່ອ

- ຫຼັງຈາກຈາມ ຫຼື ໄອ
- ກ່ອນກິນອາຫານ
- ຫຼັງຈາກໃຊ້ຫ້ອງນ້ຳ
- ກ່ອນສຳພັດກັບຕາ, ປາກ ຫຼື ດັງ

ການລ້າງມືດ້ວຍສະບູແລະນ້ຳແມ່ນວິທີທີ່ດີທີ່ສຸດ. ລ້າງມືດົນໆ
ຈົນກວ່າຈະຮ້ອງເພງ "ສາສັນວັນເກີດ" ຄົບສອງຮອບ. ຫຼື, ໃຊ້ເຈລ
ຫຼືເຈັ່ງເຊັ່ນທີ່ມີອັດລາກຮູ້ທຳຄວາມສະອາດມື.
ອັດລາກຮູ້ນີ້ສາມາດຂ້າເຊື້ອພະຍາດໄດ້!

ຢຸດເຊື້ອພະຍາດ. ແລະຢຸດຫວັດແລະໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່.

www.cdc.gov/germstopper

