



ຈົ່ງໃຊ້ເຈິ່ງອະນາໄມ

**ຈົ່ງເປັນຜູ້ຢຸດເຊື່ອພະຍາດ.**



ປົກປາກແລະດັງ



ທຳຄວາມສະອາດມ

ປົກປາກໄວ້ໃນເວລາໄອແລະຈາມ.  
ທຳຄວາມສະອາດມື.

ຈົ່ງເປັນຜູ້ຢຸດເຊື່ອພະຍາດຢູ່ໂຮງຮຽນ - ແລະຢູ່ເຮືອນ.  
ຈົ່ງປົກປາກແລະດັງໄວ້ເມື່ອເວລາໄອແລະຈາມ.  
ຈົ່ງໃຊ້ເຈິ່ງອະນາໄມແລະເອົາຖົມເມື່ອໃຊ້ແລ້ວ.

ຈົ່ງທຳຄວາມສະອາດມືຂອງທ່ານຫຼາຍໆເທື່ອ

- ຫຼັງຈາກຈາມ ຫຼືໄອ
- ກ່ອນກິນອາຫານ
- ຫຼັງຈາກໃຊ້ຫ້ອງນ້ຳ
- ກ່ອນສຳພັດກັບຕາ, ປາກ ຫຼືດັງ

ການລ້າງມືດ້ວຍສະບູແລະນ້ຳແມ່ນວິທີທີ່ດີທີ່ສຸດ. ລ້າງມືດົນໆ  
ຈົນກວ່າຈະຮ້ອງເພງ "ສາສັນວັນເກີດ" ຄົບສອງຮອບ. ຫຼື, ໃຊ້ເຈລ  
ຫຼືເຈິ່ງເຊັ່ນທີ່ມີອັລກຮູ້ທຳຄວາມສະອາດມື.  
ອັລກຮູ້ນີ້ສາມາດຂ້າເຊື່ອພະຍາດໄດ້!

ຢຸດເຊື່ອພະຍາດ. ແລະຢຸດຫວັດແລະໄຂ້ຫວັດໃຫຍ່.

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

