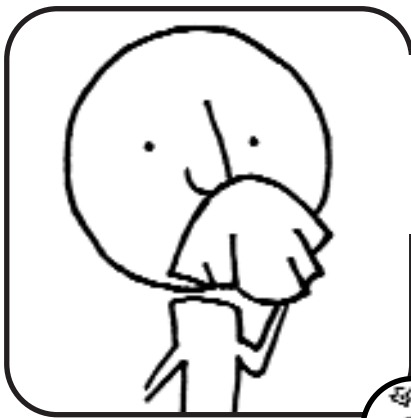


Itigil ang pagkalat ng mga mikrobyo na nagdudulot ng sakit sa iyo at sa ibang mga tao!

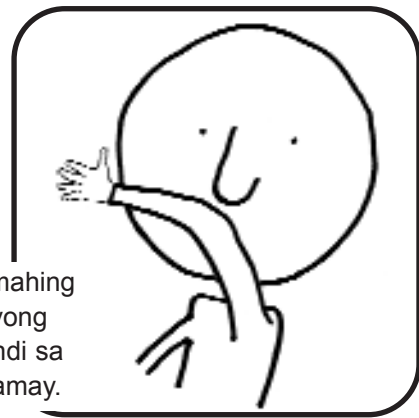
Takpan ang iyong Ubo



Takpan ng tisyu
ang iyong bibig
at ilong kapag
umuubo o
bumabahing

o kaya

umuubo o bumahing
sa itaas ng iyong
manggas, hindi sa
iyong mga kamay.

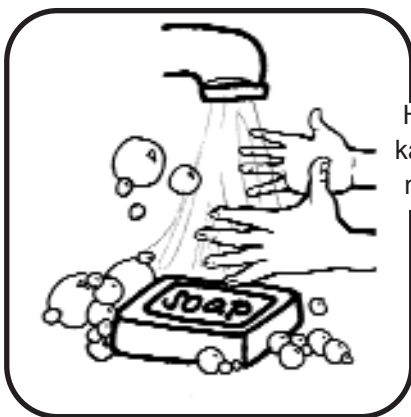


Ilagay sa tapunan ng basura
ang iyong ginamit na tisyu.



Linisin ang iyong mga Kamay

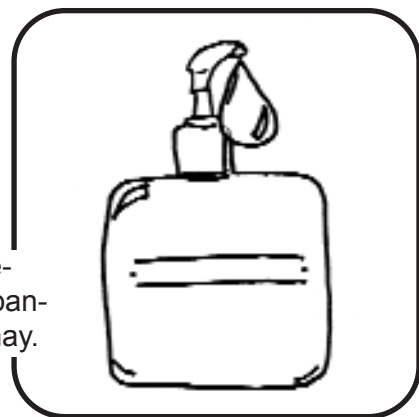
pagkatapos umubo o bumahing.



Hugasan ang mga
kamay ng sabon at
mainit-init na tubig

o kaya

linisin ng de-
alkohol na pan-
linis ng kamay.



Minnesota Department of Health
717 SE Delaware Street
Minneapolis, MN 55414
612-676-5414 or 1-877-676-5414
www.health.state.mn.us



Minnesota
Antibiotic
Resistance
Collaborative

