

Mga kagawiang nakakatulong sa pag-iwas sa impeksyon



Gamit ang tissue

takpan ang iyong bibig at ilong para maprotektahan ang ibang tao kapag umuubo o bumabahing ka.

Itapon kaagad ang tissue. Pagkatapos ay maghugas ng iyong mga kamay

Sa iyong braso
umubo o bumahing kapag wala kang tissue.



Regular na maghugas ng iyong mga kamay
nang mabuti, lalo na kapag may mga nakakaugnayan kang ibang tao.

Ang pag-disinfect ng kamay
gamit ang mga alcohol-based na produkto ay isang mainam na alternatibo kapag hindi ka puwedeng maghugas ng iyong mga kamay, halimbawa, kapag nasa biyahe ka.

