

- Palingkan muka daripada orang lain dan makanan
- Tutup hidung dan mulut anda dengan tisu atau sapu tangan ketika batuk dan bersin. (Jika tiada pilihan lain, anda boleh menggunakan lengan baju atau skaf. Jangan bersentuhan dengan orang lain sehingga pakaian tersebut ditukar)
- Jangan berkongsi sapu tangan atau tuala dengan orang lain
- Elakkan menyentuh muka, hidung atau mulut
- Segera basuh tangan dengan air bersih dan sabun selepas batuk/ bersin
- Elakkan berada di tempat yang sesak
- Pakai penutup mulut dan hidung jika perlu



Anda boleh...

hentikan penyebaran kuman semasa sakit

