

Giúp chúng tôi

# Chấm dứt việc lây nhiễm



**Rửa tay quý vị một cách kỹ lưỡng**  
ít nhất trong vòng 20 giây với xà bông và nước,  
hoặc chà tay bằng chất cồn.



**Che mũi và miệng quý vị**  
khi ho hoặc hắt hơi bằng giấy lau hoặc  
ho vào vòng khuỷu tay. Bỏ giấy lau vào thùng rác.



**Tránh tiếp xúc gần**  
với bất cứ ai có triệu chứng bị cảm hoặc cúm.



**Ở nhà** nếu quý vị bị bệnh.