



# بگیریدش

میکروباها به سرعت پخش می شوند0 همیشه دستمال کاغذی باخود داشته باشید و وقتی سرفه یا عطسه می کنید از آن استفاده کنید0



# در سطل بیندازیدش

میکروباها ساعتها روی دستمال کاغذی زنده می مانند0 دستمال کاغذی خود را سریع در سطل آشغال بیندازید



# از بین ببریدش

دستهای شما می تواند میکروباها را به سطوحی که دست می زیند منتقل کند0 دستهای خود را سریع بشوید 0