

Funika mdomo na pua kila unapokohoa au kupiga chafya



OR



Funika mdomo wako na pua kwa tishu unapokohoa na kupiga chafya, au unapomeka makamasi

Kohoa au piga chafya kwenye bega au kiwiko, **siyo mikononi**

Weka tishu iliyotumika kwenye pipa la taka



Osha mikono yako kwa sabuni na maji



Osha mikono yako na dawa ya kuoshea kama hakuna sabuni na maji