

غَطِّ فَمَكَ وَأَنْفَكَ أَثْنَاءَ السَّعَالِ وَالْعَطْسِ



ارمِ الْمُنَادِيلَ الْوَسْخَةَ فِي سَلَّةِ الْقِمَامَةِ



غَطِّ عَطَاسَكَ وَسَّعَالَكَ بِكَوْعِكَ وَلَيْسَ يَدَيْكَ



غَطِّ فَمَكَ وَأَنْفَكَ مَهْدِيلاً عِنْدَمَا تَعْطَسُ أَوْ تَسْعَلُ،
أَوْ مَهْطِ أَنْفَكَ



عَقِّمْ يَدَيْكَ بِسَائِلِ تَعْقِيمِ كُحُولِي فِي حَالِ عَدَمِ
تَوَافُرِ الصَّابُونِ



اغْسِلْ يَدَيْكَ بِأَمَاءٍ وَالصَّابُونِ