

Mos e prekni kete zone

**Tzone!** mucous  
membranat  
nga sytë, hundën  
ose gojën



## 4 parimet e vetëdijes dorës

1. Lajini duart kur janë të pista dhe para se të hani
2. Mos kollë në duart!
3. Mos teshtij në duart!
4. Mbi të gjitha, mos i vënë gishtat në sy, hundë ose në gojë!

**Përhapni fjalet jo mikrobet!**

**Vizitoni këtë [www.henrythehand.org](http://www.henrythehand.org)**

The 4 Principles of Hand Awareness have been endorsed by the AMA & AAFP