

停止传播病菌

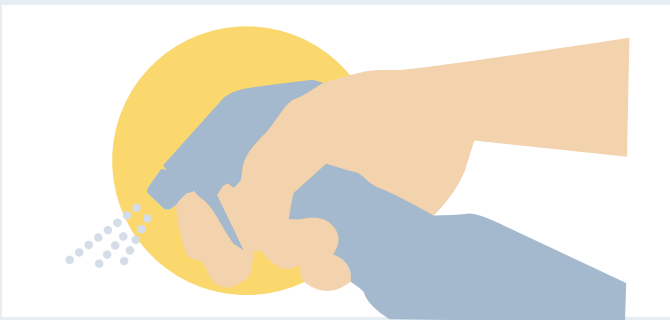
帮助预防流感和新型冠状病毒（COVID-19）
等呼吸道疾病的传播：



经常用肥皂和温水洗手，或使用含酒精洗手液。



避免用手触摸眼睛、鼻子和嘴巴。



用家用清洁喷雾剂或消毒巾清洁经常
触摸的物体（例如，门把手和台面）。



咳嗽或打喷嚏时盖住嘴巴。请使用面
巾纸或手肘盖住嘴巴，不要用手。



如果生病，请呆在家中，避免与其他
人密切接触。



提前考虑如何照料自己和
家人的问题。请访问网站
[mass.gov/KnowPlanPrepare](https://www.mass.gov/KnowPlanPrepare)，了解如
何做准备的提示。