

停止傳播病菌

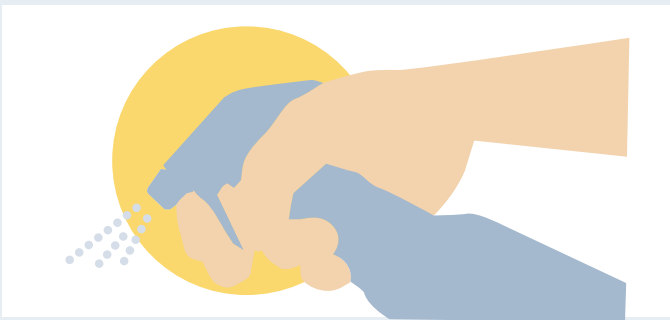
幫助預防流感和新型冠狀病毒（COVID-19）
等呼吸道疾病的傳播：



經常用肥皂和溫水洗手， 或使用含酒精洗手液。



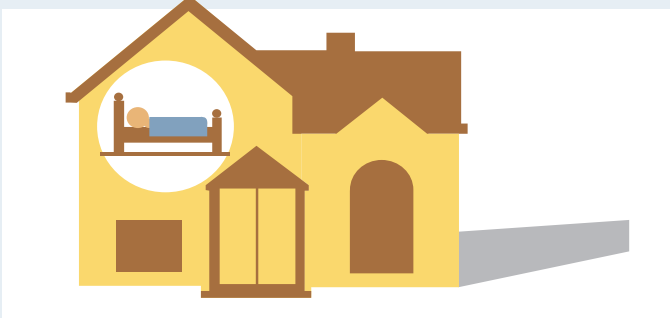
避免用手觸摸眼睛、鼻子和嘴巴。



用家用清潔噴霧劑或消毒巾清潔經常觸摸的物體（例如，門把手和檯面）。



咳嗽或打噴嚏時蓋住嘴巴。請使用面巾紙或手肘蓋住嘴巴，不要用手。



如果生病，請呆在家中，避免與其他人密切接觸。



提前考慮 如何照料自己和家人的問題。請查閱網站 [mass.gov/KnowPlanPrepare](https://www.mass.gov/KnowPlanPrepare)，瞭解如何做準備的提示。