

# Ngăn Chặn Sự Lây Lan của Mầm Bệnh

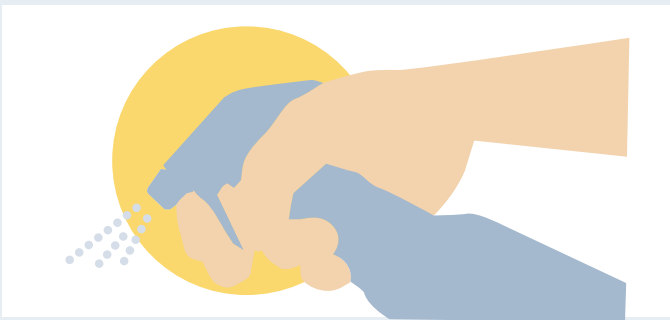
Để giúp ngăn ngừa sự lây lan của các bệnh về đường hô hấp như cúm và COVID-19:



**Rửa tay thường xuyên** bằng xà phòng và nước ấm, hoặc sử dụng chất sát khuẩn tay có chứa cồn.



**Tránh chạm vào** mắt, mũi và miệng.



**Lau sạch những vật thường xuyên tiếp xúc** (như tay nắm cửa và mặt bàn) bằng bình xịt hoặc khăn lau nhà.



**Che miệng** when khi ho hoặc hắt hơi. Sử dụng khăn giấy hoặc khuỷu tay bên trong của quý vị, không dùng bàn tay.



**Ở nhà nếu quý vị bị ốm** và tránh tiếp xúc gần với người khác.



**Hãy suy nghĩ** về cách chăm sóc bản thân và người thân của quý vị.

Hãy truy cập [mass.gov/KnowPlanPrepare](https://www.mass.gov/KnowPlanPrepare) để nhận lời khuyên đề phòng.