

# 阻止病毒传播

帮助预防呼吸道病毒如 COVID-19 的传播。

避免与患病的人近距离接触。



咳嗽和打喷嚏时，用纸巾遮住  
口鼻，然后将纸巾  
扔进封闭的垃圾箱。



对频繁接触的物体和表面  
进行清洁和消毒。



避免触碰自己的眼睛、鼻子和嘴巴。



生病时请留在家中，  
除非要接受医疗救治。



经常用肥皂和水洗手，  
每次至少 20 秒钟。

