

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。