

# 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。