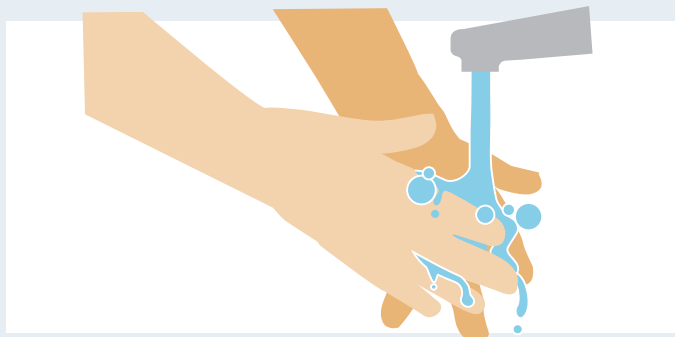


# Ngăn Chặn Sự Lây Lan của Mầm Bệnh

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.