

# 阻止细菌传播

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。



咳嗽或打喷嚏时用纸巾遮住，  
然后将纸巾丢进  
垃圾桶。



避免触碰自己的眼睛、鼻子和嘴巴。



对频繁接触的物体和表面  
进行清洁和除菌。



生病时请留在家中，  
除非要接受诊疗护理。



经常用肥皂和水洗手，  
每次至少 20 秒钟。

