

COVID-19 及其它病毒防护！

保持您和他人健康的实用方法。

与他人保持
1米（3英尺）以上的
距离。



为什么？

当人们咳嗽或打喷嚏时，会从鼻或口中喷出小飞沫，飞沫可能携带病毒，包括COVID-19病毒。



避免触摸
眼、鼻、
口



为什么？

手会接触许多表面，因而会沾上病毒。触摸眼、鼻、口时，病毒会进入人体，导致疾病。



保持良好的卫生习惯



- 咳嗽或打喷嚏时，请用手肘或纸巾捂住口鼻（将用过的纸巾扔到垃圾箱内）。



- 不要随地吐痰。



- 勤洗手，用肥皂和水洗手20秒，如没有，可使用洗手液。

为什么？

阻止病毒通过咳嗽和喷嚏产生的飞沫或触摸的物体传播。



如感觉
不适，
请就医



为什么？

为了保护您和他人的安全与健康。

