

帮助我们

# 阻止传播



## 彻底清洁您的双手

用肥皂和清水洗手至少20秒  
或用含酒精免洗手液



## 罩住您的口鼻

当咳嗽或打喷嚏时用面纸或屈肘  
请把用过的面纸扔到垃圾筒



## 避免密切接触

有感冒或流感症状的人



请待在家里 如果感觉不舒服