

预防新冠肺炎的传播。



在家以外的地方请保持
与他人6英尺的距离。
避免与患病者近距离接触。



当你去公共场所时请用面罩遮
住你的嘴巴和鼻子。
尽可能继续保持与他人6英尺的距离。



经常用温水和肥皂洗手至少20秒钟。
如果没有肥皂和清水的情况下，请用含酒精
的免洗消毒液和60%含量的酒精洗手。



尽量呆在家里。
不要外出除非购买食物药品或者必须去单
位上班。如果可能，尽量安排在家工作。



避免用没有洗过的手揉眼睛，
鼻子和嘴巴。



如果你是从新冠肺炎爆发区域旅
行回来，或者接 触过从那些地方
回来的人，需要特别引起注意。
如果你有发烧，咳嗽或感觉呼吸困难，
请立即寻求医疗关注，不得自行护理。



经常清洁和消毒被触摸过
的实体和物品表面。
对水龙头，门把手，器具把手，
电灯开关等进行消毒，每天4次。



如果你生病请进行自我隔离。
不要去单位，学校，或者公共场所。把自己
和其他家庭成员分开。如果可能的话，所有
家庭成员都应该呆在家里并进行自行隔离。



用纸巾遮住咳嗽和打喷嚏，然后把纸
巾扔进垃圾桶并把手洗干净。
如果没有纸巾，就用胳膊肘弯着挡住你的
咳嗽或者喷嚏而不是用手遮着。



注意监测你的症状假如你的情况越来
越糟糕请立即寻求医疗救治。
如果你怀疑自己患有新冠肺炎，请在去医疗
机构之前先打电话让他们有所准备。

洗手



1. 用温热干净流动的
自来水洗手。



2. 将双手叠在一起搓洗。
确保手背，手指和指甲被
清洗干净。



3. 洗手至少20秒钟。
大概是哼唱“祝你生日
快乐”两遍的时间。



4. 用流水冲洗你的手直到彻底洗
干净。用纸巾或你的胳膊肘关掉
水龙头而不是用你的手。



5. 用干净毛巾擦干你的
手。在公共厕所请用干
净纸巾擦手或用空气干
燥器吹干手。