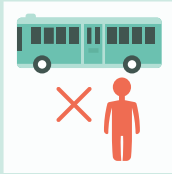
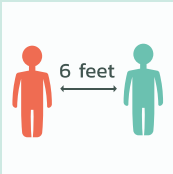


减缓COVID-19 的传播并保护好你自己和他人



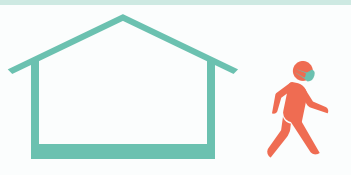
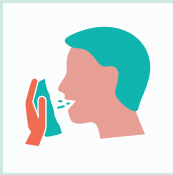
保持社交距离

- 尽量待在家里
- 除非你是必要人员，否则每天晚上9点到早上6点之间不要出门
- 和他人保持6英尺距离
- 不要10人或10人以上聚集
- 取消不必要的约会



保持良好卫生

- 经常用清水和肥皂洗手，至少20秒
- 避免用手摸眼睛、鼻子和嘴
- 咳嗽或打喷嚏时用纸巾捂住，然后把纸巾扔到垃圾桶里并洗手。或者对着你的肘部咳嗽或者打喷嚏。
- 对经常接触的物体和表面经常进行清洁和消毒



穿戴面罩

- 出家门时戴面罩
- 如果你生病了并且没办法和他人保持6英尺距离，则在家也戴面罩
- 如果你生病了并且需要出门，比如要紧急看病，一定要戴面罩。



保持社交距离可以减缓COVID-19散播和救命。 www.bphc.org