

预防新冠肺炎等呼吸系统疾病。



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。



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。



避免用没有洗过的手揉眼睛，鼻子和嘴巴。



避免近距离接触生病或患有流感的人。



经常清洁和消毒被触摸过的实体和物品表面。
避免与他人分享碟碗，玻璃杯，茶杯，餐具和使用他人的物品。在用完这些餐具器皿之后，请用水和餐具洗洁净把它们彻底清洗干净。



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。



你生病的时候除了看病治疗之外，请留在家里休养。
不要去上班，上课或是去公共场所。避免使用公共交通工具，坐公交车和搭乘的士。



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。

WASH YOUR HANDS

Washing your hands is one of the most effective ways to prevent the spread of germs. If soap and water aren't available, use a hand sanitizer that contains at least 60% alcohol.



1.

WET HANDS WITH CLEAN, RUNNING WATER.

Warm water is preferred, but cold will also work, if needed.



2.

LATHER BY RUBBING YOUR HANDS TOGETHER.

Be sure to rub the backs of your hands, between your fingers, and under your nails.



3.

SCRUB FOR AT LEAST 20 SECONDS.

Don't have a timer? Hum "Happy Birthday" from beginning to end, twice.



4.

RINSE HANDS THOROUGHLY UNDER CLEAN, RUNNING WATER.



5.

DRY YOUR HANDS USING A CLEAN TOWEL.

In public restrooms, use a clean paper towel or air dry. Avoid hand drying blowers or shared cloth towels.