

保护你自己，你的家人和我们的社区

咳嗽时遮掩口鼻



咳嗽和打喷嚏时，
用纸巾遮掩口鼻

1



或者

咳嗽或打喷嚏时，
用衣服袖或手肘遮掩口鼻，
不要用手。



把用过的纸巾扔到垃圾桶里

2



用肥皂和水洗手，
或者用含酒精的洗手胶保持卫生。

3