

# 帮助预防疾病



**咳嗽和打喷嚏时**  
用弯曲的肘部或纸巾遮挡



**勤洗手**  
用肥皂和水洗手至少20秒



**避免用未清洗过的手**  
触碰脸部



**生病时待在家里**  
避免与生病的人密切接触

