

# 幫助預防疾病



**咳嗽和打噴嚏時**  
用彎曲的肘部或紙巾遮擋



**勤洗手**  
用肥皂和水洗手至少20秒



**避免用未清洗過的手**  
觸碰臉部



**生病時待在家裡**  
避免與生病的人密切接觸