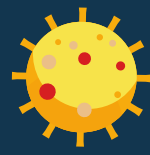




COVID-19



保护自己和亲人

帮助预防呼吸道疾病的传播, 比如 COVID-19。

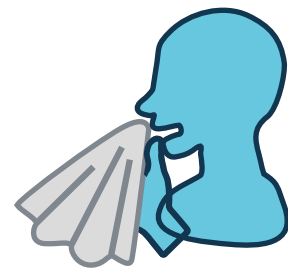
+ 勤洗手

经常用肥皂和温水洗手。



+ 遮挡咳嗽或打喷嚏

用袖子或纸巾遮住咳嗽或打喷嚏。并将用过的纸巾扔入垃圾桶后洗手。



+ 请勿触摸

避免触摸眼睛、鼻子或嘴巴。特别要避免用未洗过的手触摸眼睛、鼻子或嘴巴。



+ 保持一定距离

避免与病人近距离接触。



+ 请呆在家里

如果您出现咳嗽或发烧等呼吸道症状, 请呆在家里。



+ 寻求帮助

如果您出现COVID-19症状(咳嗽、发烧、呼吸急促), 在寻求医治前请先打电话联系您的家庭医生或当地有关医疗部门。



想了解更多信息

请关注如下加州公共卫生部门:

@capublichealth, www.cdph.ca.gov/covid19

