

# 如何预防冠状病毒、感冒、流感和其他疾病的散播

## 建议 1

一律用肥皂和水清洗手部至少 20 秒，或使用含酒精成分的洗手液来保持双手的洁净。

## 建议 2

在您清洁双手前，切勿触碰您的脸。

## 建议 3

当您需要咳嗽或打喷嚏时，请使用卫生纸并立即丢弃。如果您手边没有卫生纸，则打喷嚏或咳嗽在您的肘部。

## 建议 4

接种流感疫苗，以预防感染流感。

## 建议 5

消毒您经常使用或触摸的任何物品和表面，尤其是您的手机。