

# 阻止 传播



BOSTON  
PUBLIC  
HEALTH  
COMMISSION



呼吸道疾病的预防方法是类似的。请按照以下建议预防感染：

**及时接种新冠肺炎疫苗和  
流感疫苗。**



**如果感到不适，  
请待在家中。**

向您的医疗  
服务提供者  
咨询检测和  
治疗方案。



**保持良好的手  
部卫生。**

经常用肥皂和  
清水洗手，每  
次至少洗 20  
秒。



**经常清洁和消毒频繁接触  
的表面。**



**遮掩口鼻。**

咳嗽或打喷嚏时  
使用纸巾。



**考虑在人多拥挤的室内场所  
佩戴贴合度佳的口罩。**

