

# 2019新冠肺炎(COVID-19) 保护好您自己和您的家人



用肥皂和水洗手，  
每次至少20秒



在没有水和肥皂的  
情况下，使用免洗  
洗手液



对频繁接触的物品  
进行消毒，如手  
机、平板电脑、键  
盘、门把手，等



沙卡 (Shaka) 手势  
代替握手，与他人  
保持6英尺距离



咳嗽或打喷嚏时  
用纸巾或曲肘遮  
掩口鼻



避免用手接触脸部



避免分享食物和饮料



用纸巾或肘部  
接触门把手、扶  
手、电梯按键和  
人行横道按键



尽可能远程办公



感觉生病时居  
家隔离

