

# 遮盖嘴巴



1. 咳嗽、打喷嚏或擤鼻涕时应遮盖嘴巴和鼻子



2. 将使用过的纸巾丢入垃圾桶



3. 如果没有纸巾，应使用袖子遮盖咳嗽或打喷嚏，不应该使用双手遮盖。



4. 使用肥皂和清水或者手部消毒液（至少70%的酒精含量）清洁双手

## 停止传播细菌

### 始终遮盖咳嗽

- 遮盖咳嗽或打喷嚏可以停止传播细菌
- 如果没有纸巾，请在袖子上咳嗽或打喷嚏
- 远离咳嗽或打喷嚏的人至少 2 米/6 英尺的距离