



使用纸巾

防止细菌传播，从我做起。



捂住口鼻



要勤洗手

咳嗽和打喷嚏时要捂住口鼻。要勤洗手。

无论在学校还是在家，防止细菌传播，都要从我做起。咳嗽和打喷嚏时要捂住口鼻，并使用纸巾，然后将其丢弃。

要勤洗手

- 咳嗽和打喷嚏之后
- 进食之前
- 上厕所之后
- 摸眼睛或口鼻之前

洗手时最好使用肥皂和清水。洗手时间要足够长，要超过唱两遍“生日快乐”歌的时间。或者使用含有酒精的凝胶剂或手帕。酒精可以杀菌！

防止细菌传播。预防感冒和流感。

www.cdc.gov/germstopper

