

COVID-19

保护自己
和关爱的人

预防呼吸系统疾病传播，如新型冠状病毒

+ 勤洗手

用肥皂和温水，勤洗手



+ 喷嚏或咳嗽时遮挡口鼻

喷嚏或咳嗽时用你的衣袖或纸巾遮挡口鼻，并及时丢弃纸巾和洗手



+ 避免触摸

避免用手触摸眼口鼻，特别是洗手之前



+ 保持距离

避免和生病的人近距离接触



+ 居家隔离

若您有呼吸系统症状如咳嗽、发烧，请居家隔离



+ 求助

若出现新型冠状病毒病症状（咳嗽、发烧、呼吸困难），就诊前先电话咨询家庭医生或当地卫生部门。



更多信息

关注加州公共卫生部门@capublichealth 和
www.cdph.ca.gov/covid19

