

您如何保护自己免受 COVID-19 的侵害？



#待在家里

- 01.** 请呆在家里，除非因一些生活的基本需求或者外出散步以外，外出请与人保持社交距离。
- 02.** 不要邀请朋友到家里来。
- 03.** 经常洗手。
- 04.** 咳嗽或者打喷嚏时请用肘部或纸巾捂住，然后将纸巾扔进封闭的垃圾桶。
- 05.** 经常清洁/消毒物体表面（柜台，门把手，电话...）
- 06.** 把鞋子放在外面。
- 07.** 如果您有咳嗽，发烧或与Covid-19相关的其它健康问题，或者疫情导致的住房，就业或与之相关的其他困难请致电 **1 877 644-4545**。

保持社交距离和洗手是保护和预防的两个重要步骤。

我们每个人都必须遵守这些基本的规则