



阿灵顿市

阻止感冒和流感传播

谨记 **3C**

1 清洁 (CLEAN)



经常清洗双手。用肥皂和水或使用含酒精的洗手液擦洗您的双手至少 20 秒。

2 遮掩 (COVER)

咳嗽时请遮掩。咳嗽或打喷嚏时, 请用纸巾遮掩口鼻。没有纸巾? 请用衣袖。



3 遏制 (CONTAIN)

远离生病的其他人来遏制细菌传播。如果您生病了, 请待在家里直到您恢复健康, 这样您才不会传播更多细菌。

