阻止病菌传播

采取多重防护措施

1



保持双手清洁

2



咳嗽或打喷嚏时请捂住口鼻，并与他人保持距离

3



生病时留在家中休息

4



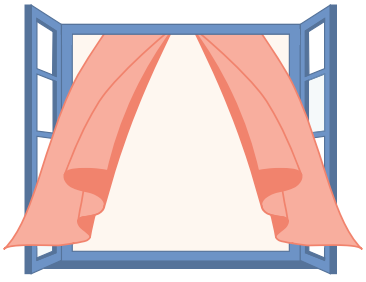
请考虑佩戴口罩

5



清洁并消毒表面

6



选择通风良好的场所

阻止病菌传播

采取多重防护措施

保持双手清洁

- 双手会携带和传播细菌。
- 咳嗽和打喷嚏时用双手捂住口鼻，手上会沾染病菌。
- 如果用肮脏的手触摸眼睛、鼻子或嘴巴，病菌可能会进入体内。
- 请使用肥皂和水，或免洗洗手液（酒精含量为70%至90%）清洁双手。
- 保持双手清洁有助于阻止病菌传播。

咳嗽或打喷嚏时请捂住口鼻，并与他人保持距离

- 咳嗽、打喷嚏或擤鼻涕时，请用纸巾捂住口鼻。
- 如果没有纸巾，咳嗽或打喷嚏时请用上衣袖子或手肘遮住口鼻，不要用手。
- 请使用肥皂和水，或免洗洗手液（酒精含量为70%至90%）清洁双手。
- 请把用过的纸巾扔进垃圾桶。
- 如果需要咳嗽或打喷嚏，请与他人保持距离（至少2米/6英尺）。

生病时留在家中休息

- 生病时请留在家中休息，以帮助阻止病菌传播。
- 当您感觉好转且不再发烧时，可以返回工作岗位或学校。

请考虑佩戴口罩

- 如果您或身边的人生病了，请佩戴口罩。
- 请在医院、长期护理院、部分工作场所或商铺等要求佩戴口罩的地方佩戴口罩 。
- 考虑在人多且通风不良的室内场所佩戴口罩。

选择通风良好的场所

- 细菌在人多密集的室内空间更容易传播。
- 使用风扇和打开窗户改善室内空气流通，并在可能的情况下待在通风良好的场所。

清洁和消毒频繁接触的表面

- 清洁经常接触的物品，例如门把手、手机、遥控器和电灯开关，以帮助阻止病菌传播。

在哪里可以获取更多信息？

致电多伦多公共卫生局联络中心：416-338-7600；TTY：416-392-0658；
或访问我们的网站：**www.toronto.ca/health**