

遮住您的喷嚏

当您咳嗽或打喷嚏时，用纸巾遮住您的口鼻



OR



咳嗽或打喷嚏时用您的衣袖遮住，而非用您的手。



扔掉用过的纸巾

咳嗽或打喷嚏之后 请洗手



用肥皂和流动温水洗手是最有效的



或当没有肥皂和水时，使用含酒精的免洗洗手液