

保护自己和他人免于患病

帮助阻止流感、COVID-19 和 RSV 等疾病的传播：



接种疫苗

及时接种流感、COVID-19 和 RSV 等病毒的疫苗，以帮助预防重症。



洗手

经常用肥皂和温水洗手，或使用酒精含量至少为 60% 的洗手液。



咳嗽、打喷嚏时
捂住嘴

咳嗽或打喷嚏时捂住嘴。使用纸巾或肘关节内侧，而不是手。



如有需要，请戴口罩

如果您已患病，或者您或您的家人患重症的风险增加，请在室内和人员密集场所戴口罩。



接受检测

如果您出现症状，请接受检测。可在您所在社区的药房和健康诊所进行流感和 COVID-19 检测。



接受治疗

如果您的病毒检测呈阳性，请立即与您的医生讨论治疗方案。



保持居家

患病时保持居家。保持居家有助于防止疾病的传播。



访问以下网站，了解更多信息
mass.gov/StopTheSpread

