

保護自己和他人免於生病

幫助阻止流感、COVID-19 和呼吸道合胞病毒 (RSV) 等疾病的傳播：



接種疫苗

及時接種流感、COVID-19 和 RSV 等病毒疫苗，以幫助預防嚴重疾病。



洗手

經常用肥皂和溫水洗手，或使用酒精含量至少為 60% 的免洗手消毒液。



咳嗽和打噴嚏時
掩蓋口鼻

咳嗽或打噴嚏時捂住嘴。使用紙巾或肘內側，而不是雙手。



如有需要，請
戴上口罩

如果您生病了，或者您或您的家人患重病的風險增加，請在室內和擁擠的地方戴口罩。



接受測試

如果您有症狀，請接受檢測。流感和 COVID-19 檢測可在您所在社區的藥房和健康診所進行。



接受治療

如果您的病毒檢測呈陽性，請立即與您的醫生討論治療方案。



待在家裡

生病時待在家裡。待在家裡有助於防止疾病的傳播。



瞭解更多，網址為
mass.gov/StopTheSpread

