

# Ndaloni përhapjen e mikrobeve

## Parandaloni përhapjen e sëmundjeve të frymëmarrjes si gripi dhe COVID-19:



Lani duart shpesh me ujë të ngrohtë dhe sapun, ose përdorni një dezinfektues duarsh me alkool.



Mos prekni sytë, hundën dhe gojën.



Pastroni sendet që preken shpesh (si dorezat e dyerve dhe sipërfaqet horizontale) me spërkatës pastrues



Mbulojeni gojën kur kolleni ose teshtini. Përdorni për këtë pjesën e brendshme të



Rrini në shtëpi po të jeni sëmurë dhe



Mendoni paraprakisht si do të kujdeseni për veten dhe të dashurit tuaj. Vizitoni [mass.gov/KnowPlanPrepare](https://www.mass.gov/KnowPlanPrepare) për këshilla si të përgatiteni.