

# Останавливайте распространение микробов

Помогайте предотвращать распространение респираторных заболеваний, таких как грипп и COVID-19:



Часто мойте руки с мылом и тёплой водой или пользуйтесь дезинфицирующим средством для рук на спиртовой основе.



Старайтесь не касаться глаз, носа и рта.



Очищайте часто используемые вещи (например, дверные ручки и столешницы) бытовыми чистящими аэрозолями или салфетками.



Чихая или кашляя, прикрывайте рот салфеткой или внутренним сгибом локтя, а не руками.



Заболев, оставайтесь дома и избегайте тесного контакта с другими людьми.



Заранее подумайте о том, как позаботиться о себе и своих близких. Советы в области подготовки можно найти по адресу [mass.gov/KnowPlanPrepare](https://www.mass.gov/KnowPlanPrepare).