

Para ku Spadju di Jermis

Djuda ku ivita spadju/kontajiu di duensas respiratoriu sima gripi y COVID-19:



Laba mon txeu ku sabon y agu mornu, o uza un dezinfetanti pa mon ki ten alkol na el.



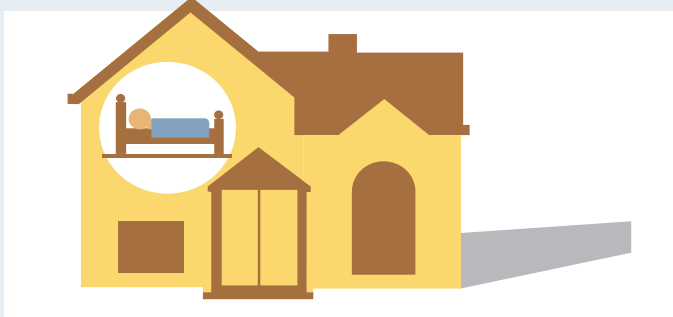
Ivita toka na bus odjus, nariz y boka.



Linpa tudu ora kuzas ki ta tokadu txeu (sima puxadoris di porta y bankadas di kozinha) ku spray o paninhus di linpeza pa kaza.



Tapa boka ora ki bu tosse o spirra. Uza un lensu di papel o parti di dentu di bu kutubelu, ka bu uza bu mon.



Fika na kaza si bu sta duenti y ivita kontatu di pertu ku otus pessoas.



Pensa ku antessedensia na menera di bu kuida di bu pessoa y di pessoas ki bu kre txeu. Vizita [mass.gov/KnowPlanPrepare](https://www.mass.gov/KnowPlanPrepare) for preparedness tips.