

## 什么是2019冠状病毒病(COVID-19)?

2019冠状病毒病（COVID-19）是一种通过咳嗽和打喷嚏等呼吸道飞沫传播的新型病毒引起的疾病。它可能通过呼吸和交谈传播。常见的症状包括发热，咳嗽和呼吸困难。有些感染者没有任何症状，但具有传播病毒的能力。

### 保护自己和亲人

虽然有些拥挤的场所可能无法避免，比如庇护中心，但是请：

- 任何时候佩戴好口罩
- 避开拥挤的场所和人多的公共交通工具
- 与他人保持六英尺的距离 (约两个手臂的长度)
- 不要触摸你的脸
- 勤洗手，每次至少洗20秒
- 允许的情况下，请选择外带打包食物的选项

佩戴口罩不仅能保护自己，还能阻止来自无症状感染者病毒的传播。如果你感到不适，请及时告知你的负责人或庇护中心的工作人员。



## 什么是2019冠状病毒病(COVID-19)?

2019冠状病毒病（COVID-19）是一种通过咳嗽和打喷嚏等呼吸道飞沫传播的新型病毒引起的疾病。它可能通过呼吸和交谈传播。常见的症状包括发热，咳嗽和呼吸困难。有些感染者没有任何症状，但具有传播病毒的能力。

### 保护自己和亲人

虽然有些拥挤的场所可能无法避免，比如庇护中心，但是请：

- 任何时候佩戴好口罩
- 避开拥挤的场所和人多的公共交通工具
- 与他人保持六英尺的距离 (约两个手臂的长度)
- 不要触摸你的脸
- 勤洗手，每次至少洗20秒
- 允许的情况下，请选择外带打包食物的选项

佩戴口罩不仅能保护自己，还能阻止来自无症状感染者的病毒传播。如果你感到不适，请及时告知你的负责人或庇护中心的工作人员。



## 什么是2019冠状病毒病(COVID-19)?

2019冠状病毒病（COVID-19）是一种通过咳嗽和打喷嚏等呼吸道飞沫传播的新型病毒引起的疾病。它可能通过呼吸和交谈传播。常见的症状包括发热，咳嗽和呼吸困难。有些感染者没有任何症状，但具有传播病毒的能力。

### 保护自己和亲人

虽然有些拥挤的场所可能无法避免，比如庇护中心，但是请：

- 任何时候佩戴好口罩
- 避开拥挤的场所和人多的公共交通工具
- 与他人保持六英尺的距离 (约两个手臂的长度)
- 不要触摸你的脸
- 勤洗手，每次至少洗20秒
- 允许的情况下，请选择外带打包食物的选项

佩戴口罩不仅能保护自己，还能阻止来自无症状感染者病毒的传播。如果你感到不适，请及时告知你的负责人或庇护中心的工作人员。



## 什么是2019冠状病毒病(COVID-19)?

2019冠状病毒病（COVID-19）是一种通过咳嗽和打喷嚏等呼吸道飞沫传播的新型病毒引起的疾病。它可能通过呼吸和交谈传播。常见的症状包括发热，咳嗽和呼吸困难。有些感染者没有任何症状，但具有传播病毒的能力。

### 保护自己和亲人

虽然有些拥挤的场所可能无法避免，比如庇护中心，但是请：

- 任何时候佩戴好口罩
- 避开拥挤的场所和人多的公共交通工具
- 与他人保持六英尺的距离 (约两个手臂的长度)
- 不要触摸你的脸
- 勤洗手，每次至少洗20秒
- 允许的情况下，请选择外带打包食物的选项

佩戴口罩不仅能保护自己，还能阻止来自无症状感染者的病毒传播。如果你感到不适，请及时告知你的负责人或庇护中心的工作人员。



## 如何使用口罩

- 使用口罩时, 口罩应包覆住口鼻, 将其调节至舒适的位置, 使其不会影响到正常呼吸。
- 为了保障安全, 取下口罩时注意不要触碰到你的眼睛, 鼻子和嘴巴。在取下口罩的前后, 应仔细洗手。
- 两岁以下的小孩及呼吸困难者不应该使用布做的面部遮盖物。
- 不用口罩时, 应将其单独存放在纸袋里。



在取下口罩的前后



请不要触摸



## 如何清洁口罩

一次性口罩应该每日更换. 你的布口罩可以用以下方式清洁:

- 把口罩放在在沸水里沸煮10分钟。
- 用肥皂和热水充分清洗。

### 其他有用的资源

纽约市资讯更新: 发送 COVID 到 692-692.  
纽约市政府网址 [www.nyc.gov/coronavirus](http://www.nyc.gov/coronavirus)  
纽约州卫生部门新冠病毒热线:  
1-888-364-3065.

## 如何使用口罩

- 使用口罩时, 口罩应包覆住口鼻, 将其调节至舒适的位置, 使其不会影响到正常呼吸。
- 为了保障安全, 取下口罩时注意不要触碰到你的眼睛, 鼻子和嘴巴。在取下口罩的前后, 应仔细洗手。
- 两岁以下的小孩及呼吸困难者不应该使用布做的面部遮盖物。
- 不用口罩时, 应将其单独存放在纸袋里。



在取下口罩的前后



请不要触摸



## 如何清洁口罩

一次性口罩应该每日更换. 你的布口罩可以用以下方式清洁:

- 把口罩放在在沸水里沸煮10分钟。
- 用肥皂和热水充分清洗。

### 其他有用的资源

纽约市资讯更新: 发送 COVID 到 692-692.  
纽约市政府网址 [www.nyc.gov/coronavirus](http://www.nyc.gov/coronavirus)  
纽约州卫生部门新冠病毒热线:  
1-888-364-3065.

## 如何使用口罩

- 使用口罩时, 口罩应包覆住口鼻, 将其调节至舒适的位置, 使其不会影响到正常呼吸。
- 为了保障安全, 取下口罩时注意不要触碰到你的眼睛, 鼻子和嘴巴。在取下口罩的前后, 应仔细洗手。
- 两岁以下的小孩及呼吸困难者不应该使用布做的面部遮盖物。
- 不用口罩时, 应将其单独存放在纸袋里。



在取下口罩的前后



请不要触摸



## 如何清洁口罩

一次性口罩应该每日更换. 你的布口罩可以用以下方式清洁:

- 把口罩放在在沸水里沸煮10分钟。
- 用肥皂和热水充分清洗。

### 其他有用的资源

纽约市资讯更新: 发送 COVID 到 692-692.  
纽约市政府网址 [www.nyc.gov/coronavirus](http://www.nyc.gov/coronavirus)  
纽约州卫生部门新冠病毒热线:  
1-888-364-3065.

## 如何使用口罩

- 使用口罩时, 口罩应包覆住口鼻, 将其调节至舒适的位置, 使其不会影响到正常呼吸。
- 为了保障安全, 取下口罩时注意不要触碰到你的眼睛, 鼻子和嘴巴。在取下口罩的前后, 应仔细洗手。
- 两岁以下的小孩及呼吸困难者不应该使用布做的面部遮盖物。
- 不用口罩时, 应将其单独存放在纸袋里。



在取下口罩的前后



请不要触摸



## 如何清洁口罩

一次性口罩应该每日更换. 你的布口罩可以用以下方式清洁:

- 把口罩放在在沸水里沸煮10分钟。
- 用肥皂和热水充分清洗。

### 其他有用的资源

纽约市资讯更新: 发送 COVID 到 692-692.  
纽约市政府网址 [www.nyc.gov/coronavirus](http://www.nyc.gov/coronavirus)  
纽约州卫生部门新冠病毒热线:  
1-888-364-3065.