

十种你可以做的事来防止2019新型冠状病毒：

增强免疫力



1 充足的睡眠



2 营养的饮食以及充足的水分



3 适量的运动



4 舒缓压力

减少病菌的传播



5 如果你感到不适，待在家中避免与其他人接触



6 勤洗手：使用肥皂或洗手乳双手搓揉至少20秒



7 当你咳嗽或打喷嚏时，使用纸巾，避免用手直接遮住口鼻



8 经常消毒擦拭碰触的物品以及表面



9 避免用手碰触你的眼睛，鼻子和嘴巴



10 避免与别人分享个人用品和食物