

# 如何保護自己和他人以免感染 COVID-19

## 病毒如何傳播

- 病毒主要通過感染者咳嗽、打噴嚏或說話時產生的呼吸道飛沫在人與人之間傳播。
  - » 飛沫會落在附近的人的口或鼻 - 大約六英尺內。
  - » COVID-19 可能由沒有症狀的人傳播。
- 病毒也 **可能** 通過接觸帶有病毒的表面或物體而傳播。
- 它 **不會** 容易在動物和人之間傳播。

## 每個人都應採取這些預防措施

- 接種疫苗
- 經常用肥皂和暖水洗手，每次至少 20 秒。如果不能使用肥皂和暖水，請使用搓手液（酒精含量為 60-95%）。
- 以紙巾或手肘遮住咳嗽/噴嚏。如您使用紙巾，請扔掉紙巾並立即洗手。
- 不要觸碰臉部。
- 與不同住的人保持至少六英尺的距離。
- 出外時，戴上布、紙或即棄面罩。隨著越來越多人外出，面罩可能有助阻止病毒傳播。



- 清潔並消毒您經常接觸的表面。每天如是。這些表面包括：



第二頁（續）

## 其他重要措施

- **最好留在家附近。** 避免過夜旅程。盡量減少不必要的旅程，包括前往您家社區以外地方的即日來回旅遊。使用最短的旅程接受必需的服務。計劃在人流較少的時間處理重要任務。
- **如果生病，留在家中，** 致電您的醫療護理提供者及依照他們的指引。
- **如果您有患上嚴重併發症的風險**（年齡 65 歲以上或患病），即使您感覺良好，也應留在家中。
- **如果您在公共場所出現以下症狀，請與您的醫療護理提供者聯絡。** 否則，回家並自我隔離。



發燒



發冷



咳嗽



呼吸急促或呼吸困難



疲倦



肌肉或身體疼痛



頭痛



新出現失去味覺或嗅覺



喉嚨痛



鼻塞或流鼻水



噁心或嘔吐



腹瀉