

如何保护自己与他人免受 COVID-19 感染

它如何传播

- 病毒主要通过感染者咳嗽、打喷嚏或说话时产生的呼吸道飞沫从而在人与人之间传播。
 - » 飞沫会落在附近人的嘴或鼻子中-距离大约在6英尺内。
 - » COVID-19可能会从无症状者传播。
- 病毒也 **可能** 通过接触带有病毒的表面或物体而传播。
- 它在动物和人之间 **不容易** 传播。

每个人都应采取这些预防措施

- 经常用肥皂和温水洗手至少 20 秒。如果您不能使用肥皂和温水，使用洗手液（酒精含量为60-95%）。
- 咳嗽和打喷嚏时用肘部或纸巾遮挡。如果使用纸巾，请扔掉纸巾并立即洗手。
- 请勿触摸您的脸。
- 与不和您住一起的人保持至少六英尺的距离。
- 如果外出，请戴上布制、纸制或一次性面罩。随着越来越多的人外出且四处走动，戴面罩可能有助于阻止病毒传播。



- 清洁和消毒您经常接触的表面。每天都需要这样做。这些表面包括：



续接第2页

其他重要步骤

- **待在家里。** 避免过夜旅行。尽量减少不必要的旅行，包括前往您所居住社区之外的地点的休闲一日游。出行获得基本服务所需的最短距离。计划在人少的时段办理基本事务。
- **如果您生病**，请留在家中，致电您的医务人员并按照他们的指导行事。
- **如果您有发生重度并发症的风险**（年龄大于65岁或患有疾病），即使您感觉良好，也应留在家中。
- **如果您在公共场合出现以下症状**，请与您的医务人员联系。此外，请回家并自我隔离。



发热



寒战



咳嗽



呼吸急促
或呼吸困难



疲劳



肌肉或身体
酸痛



头痛



新发味觉或嗅
觉丧失



喉咙痛



鼻塞或流鼻涕



恶心或呕吐



腹泻