

預防新冠肺炎的五種方法



避開人群

何時實行：

- ✓ 如果您感到不適時
- ✓ 如果您身體健康時
- ✓ 在您所在區域的疫情已獲得控制前

如何實行：

- ✓ 人多之處意指許多人聚集
- ✓ 人群表示人與人間無法相距6英尺（2公尺）以上
- ✓ 避免握手
- ✓ 即使您身體健康，避開人群仍十分重要

何時實行：

- ✓ 發燒
- ✓ 咳嗽
- ✓ 呼吸急促

如何實行：

- ✓ 即使症狀已趨緩，在醫生確認身體狀況恢復前，仍應待在家中
- ✓ 尋求照護前應先就醫
- ✓ 避免前往公共場合、學校、工作場域
- ✓ 避免使用大眾運輸工具、計程車或共乘交通設施
- ✓ 如需外出請戴口罩



多清潔常接觸的物品

何時實行：

- ✓ 一天一次
- ✓ 頻繁使用過後
- ✓ 生病或身體不適者使用後

如何實行：

- ✓ 可用肥皂和清水清潔
- ✓ 使用70%濃度以上的消毒酒精
- ✓ 每1加侖（950毫升）的水混合4匙（20毫升）家用漂白水



咳嗽、打噴嚏請摀住口鼻

何時實行：

- ✓ 如果您生病或感到不適時
- ✓ 如果您有過敏症狀時
- ✓ 如果您烹飪時使用過多胡椒粉

如何實行：

- ✓ 將用過的衛生紙丟入垃圾桶
- ✓ 立刻洗手



勤洗手

何時實行：

- ✓ 進入密閉空間時
- ✓ 回家時
- ✓ 使用廁所時
- ✓ 在人群中
- ✓ 打噴嚏、咳嗽時
- ✓ 搭公車、火車、共乘設施或捷運時
- ✓ 在進食或烹飪前

如何實行：

- ✓ 以肥皂和清水清潔為佳
- ✓ 乾洗手可達清潔作用
- ✓ 清洗手心及手背
- ✓ 清洗指甲縫裡
- ✓ 清洗手指間
- ✓ 別忘了清洗大拇指
- ✓ 徹底擦乾乾淨

@epiellie
@benjaminlinas
@the_BMC

