

# 预防新冠肺炎的五种方法



## 避开人群

## 如果您生病了，请待在家里

何时实行：

- ✓ 如果您感到不适时
- ✓ 如果您身体健康时
- ✓ 在您所在区域的疫情已获得控制前

如何实行：

- ✓ 人多之处意指许多人聚集
- ✓ 人群表示人与人无法相距6英尺（2公尺）以上
- ✓ 避免握手
- ✓ 即使您身体健康，避开人群仍十分重要

何时实行：

- ✓ 发烧
- ✓ 咳嗽
- ✓ 呼吸急促

如何实行：

- ✓ 即使症状已趋缓，在医生确认身体状况恢复前，仍应待在家中
- ✓ 寻求照护前应先就医
- ✓ 避免前往公共场合、学校、工作场域
- ✓ 避免使用大众运输工具、出租车或共乘交通设施
- ✓ 如需外出请戴口罩



## 多清洁常接触的物品

## 咳嗽、打喷嚏请捂住口鼻

何时实行：

- ✓ 一天一次
- ✓ 频繁使用过后
- ✓ 生病或身体不适者使用后

如何实行：

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

何时实行：

- ✓ 如果您生病或感到不适时
- ✓ 如果您有过敏症状时
- ✓ 如果您烹饪时使用过多胡椒时

如何实行：

- ✓ 将用过的卫生纸丢入垃圾桶
- ✓ 立刻洗手



## 勤洗手

何时实行：

- ✓ 进入密闭空间时
- ✓ 回家时
- ✓ 使用厕所时
- ✓ 在人群中
- ✓ 打喷嚏、咳嗽时
- ✓ 搭公交车、火车、共乘设施或捷运时
- ✓ 在进食或烹饪前

如何实行：

- ✓ 以肥皂和清水清洁为佳
- ✓ 干洗手可达清洁作用
- ✓ 清洗手心及手背
- ✓ 清洗指甲缝里
- ✓ 清洗手指间
- ✓ 别忘了清洗大拇指
- ✓ 彻底擦式干净

@epiellie  
@benjaminlinas  
@the\_BMC

