**病毒如何传播？**[2][8][12][22][23][26][30][35][46][52]

主要传播方式为以下三种：

**飞沫传播。**当感染者打喷嚏、咳嗽、说话、唱歌或呼吸时，会排出含有病毒的飞沫。它们散布在大约1.5米的半径范围内，最远大约2米。

**气溶胶传播**。气溶胶可以在空气中保持悬浮。在通风不良的环境中，尤其是在室内空间，人们可在2米以外的距离吸入病毒。

**接触传播。**病毒可以在不同表面上存活数小时到数天不等。然而污染物的传播，相对风险被认为较低。活病毒的数量会随着时间的推移而减少，绝大多数病毒几个小时后就会死亡，并且可能不再具有传染性（很少会以足以引起感染的数量出现在表面上）。

病毒强大传播性主要与飞沫和气溶胶传播有关。传染性飞沫或气溶胶可能会直接接触人的鼻子、嘴巴或眼睛的粘膜，或者它们可能会被吸入鼻子、嘴巴、呼吸道和肺部。当一个人接触带有病毒的另一个人（如握手）或表面或物体（也称污染物），然后用未洗的手触摸自己的嘴、鼻子或眼睛时，病毒也可能传播。

当人们与感染者（无论是否有症状，感染者最多可以在出现症状前两天以及出现症状时传播病毒）密切接触时，该病毒最常传播。大多数传播发生在室内。在无法保持距离的大型人群聚集期间，接触时间越长越近，被污染的风险就越大（超过15分钟，不到2米）。另外患者可在密切接触期间将病毒传播给动物。为防止可能的感染，任何疑似或确诊的人都应避免接触：家庭宠物，其他动物，包括喂养野生动物。

**如何让自己和他人降低感染风险**[1][2][6][9][11][17][18][19][20][26][29][33][37][39][46][55]

**达成共识。**为了保护他人和保持自己健康。每个人都可为减缓病毒传播贡献一份力量。确诊者只有不到20%感染其他人。因此，除非发生超级传播事件（感染者在没有适当预防措施的情况下感染环境中的许多其他人），否则可以控制病毒的传播。

**接种疫苗。**接种疫苗可以降低感染和传播的风险，并有助于预防重病和死亡。

**保持距离。和他人保持距离，**即使他们看起来没有生病。**至少1.5米，最好2米，越远越好**。通过互联网和电话进行交流。**避免去人群密集、通风不良、室内场所，**包括公共交通工具或大型社交聚会。避免与他人长时间接触，尽量不要与出现症状、发烧或感觉不适的人会面。限制会见的人数并避免拥挤的地方，如果可能的话在户外见人。如果在室内见人，要求人们在室内见面时戴上口罩，并打开门窗让新鲜空气流通。原则上露天空间比封闭空间更安全，远离他人比靠近更安全，与他人相处时间越短越安全。**在咳嗽或打喷嚏时**用弯曲的手肘或一次性纸巾遮住口鼻，立即将用过的纸巾扔进封闭垃圾桶，然后洗手或使用含酒精的洗手液。**避免触摸脸，尤其是鼻子、嘴巴、眼睛，**并在触摸前后彻底洗手。**避免接触表面**，尤其是在公共场所或卫生设施中，以防感染者接触过这些表面。

**让戴口罩成为常态**。戴口罩可减少接近感染者时吸入的病毒量，由感染者佩戴时为60-80%，接触者佩戴时为20-40%。口罩的正确使用、储存和清洁或处理是保持其有效性的关键。强烈建议在公共室内环境（例如超市、商店和公共交通工具）和拥挤的室外环境中使用口罩。**保护脆弱的人群**，避免与感染病毒的高危人群接触，尤其是当他们患重病的风险更高时，即便他们接种了疫苗。若存在老年人、免疫功能低下、慢性病患者和身体虚弱的情况下，必须反射性地佩戴口罩。

**定期通风**，可以通过自然或机械方式。如果可能，每个房间**每小时至少通风10分钟**，经常对封闭空间进行通风，降低可能悬浮在空气中的气溶胶浓度，如果这些气溶胶恰好含有病毒，也会降低传播的机会。如果天气允许，请打开窗户。自然通风时，打开设施入口和前后窗，进行对流通风。如果没有机械通风设施，则使用电风扇/换气扇将室内空气排到室外。

**定期且彻底清洁你的双手**，经常用清洁剂（如**肥皂）和水洗手20-30秒**，如果没有肥皂和水，并且手没有明显脏污，请使用度数不低于60%的含酒精的免洗手消毒液。前者可有效去除表面的病原体，后者可以杀死清洁后残留的病原体，从而进一步降低感染风险。如果可以，随身携带含酒精的擦剂并经常使用。清洁双手应在咳嗽、打喷嚏或擤鼻涕后和使用洗手间后，以及进食和处理食物之前。

**经常清洁和消毒**，特别是经常接触的表面和物品，如工作台、桌子、门把手、开关、水龙头、马桶、手机、水槽、钥匙、钱包和工作证件。用清洁剂擦拭表面，然后用消毒剂擦拭（或兼具清洁和消毒特性的产品）。**避免个人物品共用。**使用单独的盘子、杯子、餐具、毛巾、床上用品和其他物品，以免家里的其他人使用它们。使用后，请在尽可能热的环境下单独清洗所有这些物品。

**以下是戴口罩的注意事项**：

戴口罩之前、摘口罩前后以及每当触碰口罩之后都要彻底清洁双手。

戴上口罩时避免触摸口罩。确保口罩完美遮盖从鼻梁到下巴，口罩应紧密贴合，脸与口罩之间没有缝隙或者之间的空间尽可能小。

胡须会阻碍口罩贴合。不要戴松松垮垮的口罩。不要戴看起来破损或不干净的口罩。不要使用带阀门的口罩。（这类口罩呼出的气体是不会被过滤的，只能保护佩戴者,不能保护周围的人群）

摘下口罩时，应从背后摘下，请确保只拉住它的绳子，避免接触正面或背面，请将其存放在干净的塑料袋中，如果是织物口罩，则每天都要清洗，或将医用口罩扔进垃圾桶。

定期更换并且不要重复使用口罩。口罩应始终由同一个人佩戴。

当口罩弄湿或变脏时，立即更换干净、干燥的口罩。

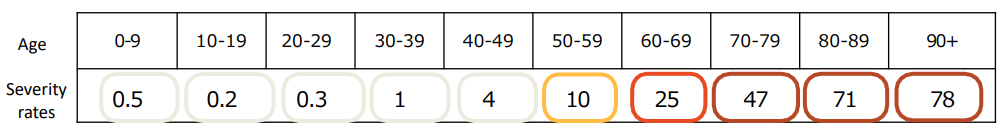
**如果你被感染或出现症状**

一旦出现第一个症状，或在收到风险接触者身份通知后，立即进行自我检测，如果测试呈阳性，请立即隔离。让需要接触你的人知道你检测呈阳性或有症状，然后他们可以采取措施保护自己。尽可能呆在家里，确诊者应避免出于非紧急原因外出，以阻止感染的传播。每当你与家中的其他人接触时，你都应该戴上口罩（理想下应该是N95口罩）。如果可以，请尝试在家工作，或与你的雇主讨论他们如何帮助你降低风险。

**笔者个人认为达成共识、接种疫苗、保持距离、戴口罩、勤洗手、常通风适用性比较广。**

**哪些群体特别危险？**[8][27][28][45][55]

原则上，所有免疫系统较弱的人都面临更高的风险。当被感染时，尤其是老年人，病情可能会更严重，因为他们的免疫系统反应迟钝。发生严重后果的风险从60岁开始稳步上升。在确诊者中，老年人、有潜在疾病的人群以及一些妊娠晚期的孕妇比其他人更容易发展成重症或死亡。如果你是患重病风险较高的人，你应该特别注意相关的行为规则。你还可以通过加强免疫系统和确保均衡健康的饮食来保护自己。经常锻炼也能提高你的免疫系统。



按年龄组分列（当30多岁人群的风险被视为参考时，显示为相对风险（1.00））

**如果属于以下情况，可能面临更高的风险：**

老年人（每十年风险增加一级，尤其是超过 60 岁的人）、患有遗传或代谢疾病的儿童、孕妇、护理和辅助生活设施的居民、精神卫生机构的居民、尚未接种所有推荐的疫苗、吸烟、肥胖者（体重指数BMI≧30）、高血压、糖尿病、慢性呼吸系统或肺部疾病（如慢性阻塞性肺病或哮喘）、囊性纤维化、慢性肾病、接受透析、慢性肝病，患有肝硬化、地中海贫血和镰状细胞性贫血等血液病症、过去五年内接受过治疗的恶性疾病患者、心脑血管疾病、中风、心脏疾病（心力衰竭、缺血性心脏病、心肌病、冠心病）、慢性神经系统疾病、唐氏综合症、痴呆症、精神分裂症等精神疾病、艾滋病、免疫抑制个体、免疫功能低下（有潜在的健康状况，例如癌症；服用降低免疫反应的药物，例如化疗；接受过整体器官或造血干细胞移植）

**建议以下检测呈阳性的高危人群即使感觉良好也要去看医生**[27]**：**

3个月以下的儿童；

12 岁以下的儿童：具有任何影响心脏、肺、大脑、神经或肌肉的先天性或慢性疾病；糖尿病或高血压。

70岁及以上的人；

≥36周的孕妇；透析；被诊断患有艾滋病毒或艾滋病；进行过器官移植手术；之前被诊断出患有癌症；任何削弱免疫系统的疾病或服用药物；在过去6个月内需要住院的（因为任何影响其心脏、肺、肾脏、肝脏或大脑的疾病）。