

預防新冠肺炎

新冠肺炎如何傳播？

這病毒是通過呼吸道飛沫傳播，這意味著人們可以從被感染者的咳嗽或打噴嚏後透過空氣中吸入這種病毒而被感染，該病毒還可以通過接觸被污染物品的表面來傳播，這裡有很多方法可以幫助您避免接觸新型冠狀病毒，您和您的家人可以採取的類似措施來保護自己：

1 保持雙手清潔



- 經常用肥皂洗手至少20秒鐘。
- 使用含有至少60%酒精的消毒擦手液。
- 當使用消毒擦手液時，要覆蓋雙手的所有表面然後揉在一起直至擦乾。

3 避免共享個人家居用品



- 避免共食(同一盤子)，共飲(同一杯子)或共用餐具和毛巾，避免與其他家人或寵物共用床上用品。
- 用肥皂徹底清洗所有使用過的物品。

2 切勿用未經清潔的雙手觸摸臉部



- 避免觸摸眼睛，鼻子和嘴巴。
- 因為對於那些沒有生病的人因觸摸了附有新型冠狀病毒的物件而再觸摸自己的眼睛，鼻子或嘴巴時，便有可能感染到新型冠狀病毒。

4 如果你生病了要戴口罩



- 當有其他人或寵物在你周圍時(例如同一個房間或車輛內)以及你進入醫務所時，要戴上口罩。
- 如果你不能戴口罩，與你住在一起的人不應該和你留在同一個房間，如他們需要進入你的房間時，他們應該戴上醫學外科口罩。

5

咳嗽及打噴嚏時要遮掩口鼻

(呼吸衛生/咳嗽禮儀)



- 當你咳嗽或打噴嚏時要用紙巾遮住口部和鼻子。
- 當你咳嗽或打噴嚏時要用手肘遮擋口鼻。
- 將用過的紙巾掉到有蓋的垃圾桶中
- 立即用肥皂洗手至少20分鐘
- 又或使用含有至少60%酒精的消毒擦手液擦手。把消毒擦手液覆蓋雙手的所有表面然後揉在一起，直至擦乾。
- 如果你的雙手明顯地骯髒應該首先使用肥皂洗手。

7

實施家居隔離/留在安全所在地



- 除了醫療及工作需要，應該留在家裡。避免進入公共場所和使用公共交通工具。
- 除了家人及對提供護理的人士外，不要有其他探訪。
- 如果你生病，應該盡可能與你的家人分開房間，以免與你同住的家人受到感染。

6

每天清潔所有“高度接觸”的表面



- 高度接觸的表面包括櫃檯，桌面，門把手，浴室裝置，馬桶，電話，鍵盤，平板電腦和床頭櫃等。
- 另外，清潔任何表面可能附有血液，糞便或體液的物件。根據標籤說明使用家庭清潔用品。

8

實施社交距離



- 為了減慢新型冠狀病毒的傳播，我們應該保持社交距離。
- 當與其他人站立時至少要有6英尺的距離。
- 取消所有人多聚眾的活動有助於停止或減緩疾病的傳播。



何時致電你的醫生：



- 如果你開始出現類似咳嗽，呼吸急促或發燒的症狀，立即聯絡你的家庭醫生。