



如何安全地应对 COVID-19 (新冠病毒)

COVID-19 (新冠病毒) 是一种新型传染病，一些老年人染病后病情会更为严重。您可能看过很多有关这种病毒的新新闻报道，并注意到周围的事物因此而改变。无论住在哪里，您都想尽可能多地与家人和朋友见面。您可能会担心新冠病毒，但有一些方法可以让您与您所爱的人保持联系，同时也保护自己和其他人不受病毒感染。



良好的卫生习惯可以阻止病菌侵入身体

- 经常用肥皂和水或酒精免洗洗手液彻底洗手。
- 咳嗽或打喷嚏时用手肘或纸巾捂住口鼻。
- 为您经常接触的物品消毒，比如把手、扶手、钥匙、遥控器和手机。
- 不要摸脸，以防病菌经手部侵入身体。



保持身体距离可以阻止病毒传播给您

- 与其他人保持至少1.5米的距离。
- 减少见面的人数、频率和时长。减少探访频率和人数有助于降低新冠病毒的感染风险。
- 当您有客人来访时，无论您多么想和他们拥抱、亲吻或握手，您都不应该那样做。尽管这会非常困难，但是您需要保持1.5米的身体距离。



流感疫苗帮助您保持健康

它不能预防新冠病毒，但可以帮助您避免流感这种严重的疾病。尽可能地保持健康会让您更好地应对新冠病毒。



如有症状需立即报告，这样做可保护其他人安全

如有发烧、咳嗽、喉咙痛、呼吸困难或其他任何症状，请告诉医生或护理人员。为了阻止病毒传给其他人，您会接受病毒检测并需要隔离。

以上一些改变是困难的。您可能会想念您爱的人或者担心病毒。虽然这不是我们想要的生活方式，但为了安全，我们必须以这样的方式过一段时间。

让我们相互支持，适应新的生活方式。

现在做出一些改变可以帮助您和大家保持安全和健康，这样我们就可以一起减缓新冠病毒的传播。