



# 如何安全地應對 COVID-19 (新冠病毒)

COVID-19 (新冠病毒) 是一種新型傳染病，一些長者染病後病情會更為嚴重。您可能看過很多有關這種病毒的新聞報道，並注意到周圍的事物因此而改變。無論住在哪里，您都想盡可能多地與家人和朋友見面。您可能會擔心新冠病毒，但有一些方法可以讓您與您所愛的人保持聯繫，同時也保護自己和他人不受病毒感染。



## 良好的衛生習慣可以阻止病菌侵入身體

- 經常用肥皂和水或酒精免洗洗手液徹底洗手。
- 咳嗽或打噴嚏時用手肘或紙巾捂口鼻住。
- 為您經常接觸的物品消毒，比如把手、扶手、鑰匙、遙控器和手機。
- 不要摸臉，以防病菌經手部侵入身體。



## 保持身體距離可以阻止病毒傳播給您

- 與其他人保持至少1.5米的距離。
- 減少見面的人數、頻率和時長。減少探訪頻率和人數有助於降低新冠病毒的感染風險。
- 當您有客人來訪時，無論您多麼想和他們擁抱、親吻或握手，您都不應該那樣做。儘管這會非常困難，但是您需要保持1.5米的身體距離。



## 流感疫苗幫助您保持健康

它不能預防新冠病毒，但可以幫助您避免流感這種嚴重的疾病。  
盡可能地保持健康會讓您更好地應對新冠病毒。



## 如有症狀需立即報告，這樣做可保護其他人安全

如有發燒、咳嗽、喉嚨痛、呼吸困難或其他任何症狀，請告訴醫生或護理人員。  
為了阻止病毒傳給其他人，您會接受病毒檢測並需要隔離。

以上一些改變是困難的。您可能會想念您愛的人或者擔心病毒。雖然這不是我們想要的生活方式，但為了安全，我們必須以這樣的方式過一段時間。

讓我們相互支持，適應新的生活方式。

現在做出一些改變可以幫助您和大家保持安全和健康，  
這樣我們就可以一起減緩新冠病毒的傳播。