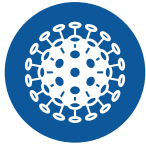


# 保护您自己和他人免受 COVID-19 侵害

## 了解 COVID-19



- COVID-19 是一种由病毒引发的疾病，主要在人与人之间传播。
- 常见的征兆和症状包括发烧、咳嗽和呼吸困难。
- 症状从轻症（或无症状）到重症各有不同。
- 对于 COVID-19 没有特定的治疗方法，但您可以寻求医疗护理，以帮助您缓解症状。
- 目前还没有疫苗可预防 COVID-19。保护自己的最佳方式是避免接触引发 COVID-19 的病毒。

## 了解 COVID-19 如何传播



- 与 COVID-19 患者近密切接触（约 6 英尺或两臂长）会感染。当感染者咳嗽、打喷嚏或说话时，病毒会通过其呼吸道飞沫进行传播。
- 接触带有病毒的表面或物体，然后在没有洗手的情况下接触嘴巴、鼻子或眼睛也会感染。

## 了解您患重症的风险



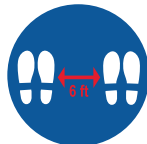
- 每个人都有患 COVID-19 的风险。
- 老年人和患有严重基础性疾病的人（任何年龄段）患重症的风险更高。

## 待在家中



- 尽可能待在家中。
- 避免与他人密切接触。

## 保持社交距离



- 当您需前往公共场所时，请与他人保持至少 6 英尺的距离。
- 当您在公共场所且无法保持社交距离时，请佩戴布制面罩。
- 对您必须接触的物品进行消毒，接触他人接触过的表面后要洗手或使用洗手液。

## 洗手



- 经常用肥皂和水洗手至少 20 秒，或使用酒精含量至少为 60% 的酒精类洗手液。

## 清洁和消毒



- 每天对频繁接触的表面进行清洁和消毒。
- 如果表面很脏，请先用清洁剂或肥皂和水进行清洁。

## 在您患病时防止 COVID-19 传播



- 如果您已患病，非就医情况不要离家。
- 避免搭乘公共交通工具、共享汽车或出租车。
- 将自己与家中的其他人员和宠物隔离开来。
- 如果您需要医疗救助，请提前致电。