



阻止COVID-19的传播

2019年末发现了一种新型冠状病毒。这种病毒可引起严重的呼吸道疾病，称为冠状病毒肺炎（COVID-19）。

该病毒可通过感染者打喷嚏或咳嗽出来的飞沫传播给他人。飞沫可通过面部粘膜进入人体，即面部的湿润部位，如眼睛、鼻子和嘴，它们提供了进入喉咙和肺部的方便途径。

冠状病毒的最大挑战之一是，人们通常在出现任何症状前的24小时就具有传染性。大多数人都会避免过于靠近明显生病的人。但是，当人们看起来很健康时，我们就不会考虑感染风险。这意味着冠状病毒可在人们不知情的情况下快速传播。

为了阻止病毒在社区的传播，我们可以做下述几件事情。

手部和咳嗽卫生

冠状病毒可以在不同的表面上存活，包括皮肤。如果病毒沾染到你的手上，你再用手碰脸，就会有感染的风险。保持良好的手部和咳嗽卫生可降低这种风险。

洗手和使用消毒洗手液会杀死手上的病毒细胞。用肥皂和清水洗手至少20秒。

用纸巾擦干或用手部烘干机烘干双手。如果手上没有明显的脏污，可以使用酒精含量超过60%的免洗消毒洗手液。

应该在以下情况下洗手或消毒手部：

- 触摸他人可能使用的东西（如笔、门把手等）之前和之后
- 上厕所后
- 咳嗽或打喷嚏后
- 在进入有其他人在场的区域之前。这样可以保护他人免受你手上的任何东西的影响

避免与他人握手。如果你确实和他人握了手，之后要尽快洗手或消毒。

避免分享可能会触碰你的嘴的东西，如杯子、吸管、瓶子或餐具。

咳嗽或打喷嚏时不要用手捂住口鼻。如果可以的话，咳嗽和打喷嚏时用纸巾遮住，然后，扔入垃圾桶，而且你应该洗手。

如果没有纸巾，咳嗽或打喷嚏时用肘部或上臂的袖子遮住。尽量避免在他人周围咳嗽或打喷嚏。

好好洗手

洗手至少20秒（如唱两遍生日快乐歌）



水和肥皂



搓洗手掌



手指中间



着重搓洗拇指



着重搓洗手背



着重搓洗手腕

阻止COVID-19的传播

社交疏离

冠状病毒可通过感染者的嘴和鼻子中喷出的飞沫传播。当一个人说话时，会喷出飞沫。当一个人咳嗽或打喷嚏时，会喷出大量飞沫。

飞沫不会漂浮在空气中。相反，它们会降落下来并落在各种表面上。但是，如果你离得足够近，这些飞沫可能会落到你身上。

社交疏离降低了病毒传播的风险，包括看起来健康但却具有感染性的人传染他人的风险。通过保持自己与他人之间的距离，这些飞沫落在你身上的风险就会非常低。

在你和他人之间尽量保持至少1.5米的距离，包括：

- **避免身体接触** - 如握手、拥抱或亲吻
- **避免在封闭的空间举行小型聚会** - 如咖啡馆、会议室
- **避开人群和大型集会** - 在这些活动中很难与他人保持1.5米的距离

关于社交疏离的新规定

澳大利亚政府现制定了关于社交疏离的规定。每个人都被要求呆在家里，除非：

有必要事项

如购买食品杂货，去医疗预约等

出去锻炼

只能与另外一个人一起

出去工作或学习

如果你能远程工作或学习，你应该这样做而不要出门

违反社交疏离规定可导致罚款以及可能的监禁处罚

保护易感人群

对于易感染的人群来说，最好的办法就是尽量避免拜访他们。这是因为对于易感染的人群来说，COVID-19通常会导致更严重的症状。易感人群包括：

- 60岁以上的人
- 50岁以上的土著居民和托雷斯海峡岛民
- 住在养老院中的人
- 住院病人
- 家有幼儿的人
- 免疫系统薄弱的人

社交疏离期间的自我照顾

为防止冠状病毒的进一步传播而采取的措施导致许多服务场所关闭。许多人现在都在家里工作。许多社交活动都不得不停止，这可能会增加你的孤独感，还可能影响你的身心健康。

确保在这段时间里照顾好自己，包括：

- 定期锻炼
- 喝水
- 保证充足的睡眠
- 避免饮酒和使用其他毒品
- 尽量与他人保持联系，可以通过电话、电子邮件或社交媒体

如果你感觉难以应对，请联系你的家庭医生或考虑拨打支持热线，例如：

- 生命线（Lifeline）**13 11 14**
- 儿童帮助热线（Kids Helpline）**1800 551 800**
- 澳大利亚男性热线（Mensline Australia）**1300 789 978**