



## (更正) 保护免受新型冠状病毒侵害的基本原则

新的冠状病毒会导致疾病称为 **COVID-19**。

- 这种病毒具有高度传播性，很容易在人与人之间传播
- 这会引起类似于流感或流感的病征，而且可能引起更严重的呼吸系统问题
- **COVID-19** 是当冠状病毒诱使人体免疫系统过度反应以杀死这种病毒时引起的疾病
  - 这会给我们的呼吸系统造成非常严重的状况，令我们呼吸困难
- 任何人都会感染 **COVID-19** 病毒，但对人的影响可以不同
  - 有些人只有流感等轻度症状，而且容易康复
  - 但大多数人患有严重而痛苦的流感征状
  - 有些人会死亡
    - **COVID-19** 可以令以下人士死亡
      - 长者
      - 较弱或已受损的免疫系统
      - 有潜在的身体病患
      - 没有及早治疗
      - 贫穷，食物，营养或住宿不足
      - 因贫穷而负担不起或无法获得良好的医疗保健

**COVID-19** 病毒的潜伏期为 2 至 14 天。

- “潜伏期”是指从感染冠状病毒到开始出现 **COVID-19** 疾病症状的时间
  - 在此期间，您可能出现病征，康复或发现自己没有 **COVID-19**
  - 这是为何建议隔离期为 14 天的原因
- 有些人会于 2 至 3 天出现病征
- 有些人于 10 至 12 天都没有出现病征
- 有些一直都没有病征，但仍然可以感染及其他人

冠状病毒可以通过患者的体液传播，尤其是咳嗽或打喷嚏时形成的小水滴形式。

如果携带冠状病毒的微小液体直接落在我们的鼻子，嘴巴或眼睛中，那么我们就可能会被感染。

- 建议社交距离为 2 米，以减少发生这种情况的风险
- 您必须咳嗽或打喷嚏到手肘，以防止微小的飞沫飞入空中并溅到周围的其他物体上
- 这也是为什么任何病人如流感患者都应戴上口罩
  - 打喷嚏或咳嗽时，口罩会阻止这些飞沫，因此不会感染其他人
- 现在建议在外出和/或与他人互动时，每个人都必须戴口罩
  - 口罩将有助于阻止这些体液滴进入我们的嘴或鼻子
    - 由于缺少外科手术口罩，因此这些手术口罩应由努力工作以挽救我们免于疫症大流行的医务人员和卫生工作者使用
      - 我们可以使用棉花和其他合适材料制成的口罩
        - 口罩应分为三层，在以下方面更有效：
          - 在面罩的外层捕获水滴，防止其进入我们的口鼻

- 阻截口罩内部的水滴，使我们打喷嚏或咳嗽时水滴不会飞到空中
  - 我们至少需要两层保护层，而三层则有效得多
    - 另一种可能性是带有内装袋的双层口罩，用于放入可扔掉的一次性纸巾
  - 单层的口罩是无效的，因为水滴会积聚并泄漏或渗出，从而增加感染或感染他人的风险
- 冠状病毒可以雾化成微小的水滴，在空中漂浮 30 分钟甚至长达 3 小时
- 就像气溶胶喷雾剂（例如空气清新剂，除臭剂，香水，驱蚊喷雾）一样，会产生微小的液滴漂浮在空气中，携带冠状病毒的微小液滴也会漂浮在空气中
  - 所以戴上口罩非常重要
- 然而，这并不意味着冠状病毒是“空气传播”
  - 冠状病毒并非一直漂浮在空中
  - 病毒不在我们的呼吸中
  - 你不是直接从空气中呼吸到冠状病毒，病毒是在细小的水滴中沉积
    - 微小的水滴最终掉落到地面或其他表面

人们经常用手触摸鼻子和嘴巴，尤其是在患流感时。如果我们被冠状病毒感染，那么可能有包含该病毒的微小水滴留在我们手上

- 因此，通过触摸手都可以在人与人之间传播冠状病毒
  - 我们触摸手，然后触摸鼻子，嘴巴或眼睛被感染
    - 因此，我们必须经常用肥皂和水洗手至少 20 秒钟
      - 如果没有肥皂和水，则应使用酒精洗手液
- 如果我们用手触摸鼻子或嘴巴，然后触摸门把手和其他对象，病毒可能会留在这些门把手和表面
  - 然后，触摸这些门把手或对象表面的人就可能会被感染，因为他们可能在之后会触摸自己的鼻子，嘴巴或眼睛
    - 它不会通过我们的皮肤传播
  - 病毒最多可在表面上活跃 3 天
    - 因此，我们必须经常用肥皂和水洗手至少 20 秒钟
      - 如果没有肥皂和水，则应使用酒精洗手液
  - 我们还必须定期对门把手和表面进行消毒

正如我们已经说过的，如果我们打喷嚏或咳嗽，携带冠状病毒的微小飞沫会在空中停留 30 分钟，甚至长达 3 个小时。

- 这些水滴会掉落到对象表面上
- 而病毒可以在对象表面上活跃多达 3 天
  - 如果我们触摸这些对象表面，然后触摸我们的鼻子，嘴或眼睛，则可能被感染
  - 所以我们必须经常用肥皂和水洗手至少 20 秒
    - 如果没有肥皂和水，则应使用酒精洗手液

- 我们必须定期消毒表面

我们必须谨记:

- 自我隔离，自我检疫和检疫是限制 **COVID-19** 病毒传播的有效措施
- 通过自我隔离，冠状病毒传播的机会更少
- 通过自我隔离，检疫，身体疏远和（如果可能）留在家中，我们都有助于减少冠状病毒从一人传播到另一个人的机会
- 病毒将无处可去!
- 当冠状病毒感染不到新的患者时，则可以控制和抑制 **COVID-19** 病毒……最终完全消失。

请谨记 - 我们正在共同对抗 **COVID-19** 疾病。我们不是与感染冠状病毒的人作斗争。