



(更正) 保護免受新冠狀病毒侵害的基本原則

新的冠狀病毒會導致疾病稱為 **COVID-19**。

- 這種病毒具有高度傳播性，很容易在人與人之間傳播
- 這會引起類似於流感或流感的病徵，而且可能引起更嚴重的呼吸系統問題
- **COVID-19** 是當冠狀病毒誘使人體免疫系統過度反應以殺死這種病毒時引起的疾病
 - 這會給我們的呼吸系統造成非常嚴重的狀況，令我們呼吸困難
- 任何人都會感染 COVID-19 病毒，但對人的影響可以不同
 - 有些人只有流感等輕度症狀，而且容易康復
 - 但大多數人患有嚴重而痛苦的流感徵狀
 - 有些人會死亡
 - COVID-19 可以令以下人士死亡
 - 長者
 - 較弱或已受損的免疫系統
 - 有潛在的身體病患
 - 沒有及早治療
 - 貧窮，食物，營養或住宿不足
 - 因貧窮而負擔不起或無法獲得良好的醫療保健

COVID-19 病毒的潛伏期為 2 至 14 天。

- “潛伏期”是指從感染冠狀病毒到開始出現 COVID-19 疾病症狀的時間
 - 在此期間，您可能出現病徵，康復或發現自己沒有 COVID-19
 - 這是為何建議隔離期為 14 天的原因
- 有些人會於 2 至 3 天出現病徵
- 有些人於 10 至 12 天都沒有出現病徵
- 有些一直都沒有病徵，但仍然可以感染及其他人

冠狀病毒可以通過患者的體液傳播，尤其是咳嗽或打噴嚏時形成的小水滴形式。

如果攜帶冠狀病毒的微小液體直接落在我們的鼻子，嘴巴或眼睛中，那麼我們就可能會被感染。

- 建議社交距離為 2 米，以減少發生這種情況的風險
- 您必須咳嗽或打噴嚏到手肘，以防止微小的飛沫飛入空中並濺到周圍的其他物體上
- 這也是為什麼任何病人如流感患者都應戴上口罩
 - 打噴嚏或咳嗽時，口罩會阻止這些飛沫，因此不會感染其他人
- 現在建議在外出和/或與他人互動時，每個人都必須戴口罩
 - 口罩將有助於阻止這些體液滴進入我們的嘴或鼻子
 - 由於缺少外科手術口罩，因此這些手術口罩應由努力工作以挽救我們免於疫症大流行的醫務人員和衛生工作者使用
 - 我們可以使用棉花和其他合適材料製成的口罩
 - 口罩應分為三層，在以下方面更有效：
 - 在面罩的外層捕獲水滴，防止其進入我們的口鼻

- 阻截口罩內部的水滴，使我們打噴嚏或咳嗽時水滴不會飛到空中
 - 我們至少需要兩層保護層，而三層則有效得多
 - 另一種可能性是帶有內裝袋的雙層口罩，用於放入可扔掉的一次性紙巾
 - 單層的口罩是無效的，因為水滴會積聚並洩漏或滲出，從而增加感染或感染他人的風險
- 冠狀病毒可以霧化成微小的水滴，在空中漂浮 30 分鐘甚至長達 3 小時
- 就像氣溶膠噴霧劑（例如空氣清新劑，除臭劑，香水，驅蚊噴霧）一樣，會產生微小的液滴漂浮在空氣中，攜帶冠狀病毒的微小液滴也會漂浮在空氣中
 - 所以戴上口罩非常重要
- 然而，這並不意味著冠狀病毒是“空氣傳播”
 - 冠狀病毒並非一直漂浮在空中
 - 病毒不在我們的呼吸中
 - 你不是直接從空氣中呼吸到冠狀病毒，病毒是在細小的水滴中沉積
 - 微小的水滴最終掉落到地面或其他表面

人們經常用手觸摸鼻子和嘴巴，尤其是在患流感時。如果我們被冠狀病毒感染，那麼可能有包含該病毒的微小水滴留在我們手上

- 因此，通過觸摸手都可以在人與人之間傳播冠狀病毒
 - 我們觸摸手，然後觸摸鼻子，嘴巴或眼睛被感染
 - 因此，我們必須經常用肥皂和水洗手至少 20 秒鐘
 - 如果沒有肥皂和水，則應使用酒精洗手液
- 如果我們用手觸摸鼻子或嘴巴，然後觸摸門把手和其他物件，病毒可能會留在這些門把手和表面
 - 然後，觸摸這些門把手或物件表面的人就可能會被感染，因為他們可能在之後會觸摸自己的鼻子，嘴巴或眼睛
 - 它不會通過我們的皮膚傳播
 - 病毒最多可在表面上活躍 3 天
 - 因此，我們必須經常用肥皂和水洗手至少 20 秒鐘
 - 如果沒有肥皂和水，則應使用酒精洗手液
 - 我們還必須定期對門把手和表面進行消毒

正如我們已經說過的，如果我們打噴嚏或咳嗽，攜帶冠狀病毒的微小飛沫會在空中停留 30 分鐘，甚至長達 3 個小時。

- 這些水滴會掉落到物件表面上
- 而病毒可以在物件表面上活躍多達 3 天
 - 如果我們觸摸這些物件表面，然後觸摸我們的鼻子，嘴或眼睛，則可能被感染
 - 所以我們必須經常用肥皂和水洗手至少 20 秒

- 如果沒有肥皂和水，則應使用酒精洗手液
- 我們必須定期消毒表面

我們必須謹記:

- 自我隔離，自我檢疫和檢疫是限制 **COVID-19** 病毒傳播的有效措施
- 通過自我隔離，冠狀病毒傳播的機會更少
- 通過自我隔離，檢疫，身體疏遠和（如果可能）留在家中，我們都有助於減少冠狀病毒從一人傳播到另一個人的機會
- 病毒將無處可去!
- 當冠狀病毒感染不到新的患者時，則可以控制和抑制 **COVID-19** 病毒……最終完全消失。

請謹記 - 我們正在共同對抗 **COVID-19** 疾病。我們不是與感染冠狀病毒的人作鬥爭。