

# 如何保护自己与他人

可访问版本: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html>

## 了解病毒扩散的方式



- 目前还没有疫苗能预防新冠病毒（COVID-19）。
- 最佳预防方式就是避免暴露在病毒中。
- 新冠病毒的主要传播途径是人传人。
  - » 近距离接触的人群（彼此相隔不足6英尺）。
  - » 当确诊患者咳嗽、打喷嚏或讲话时，通过呼吸道飞沫传播。
  - » 飞沫会附着在周围人的口鼻处，或者有可能被吸入肺部。
  - » 近期一些研究表明，新冠病毒无症状感染者可能存在传播风险。

## 大家应该

### 经常洗手



- 经常洗手，使用肥皂并用流水洗手20秒以上，特别是在去过公共场合后，或擤鼻涕、咳嗽或打喷嚏后。
- 如果没有现成的肥皂和流水，可以使用至少含60%酒精的免洗洗手液。将洗手液涂抹在双手各处，相互揉搓，直至干燥为止。
- 避免用未清洗的手触摸眼睛、鼻子和嘴巴。

### 避免密切接触



- 尽可能与他人保持接触距离。
  - 避免与病人密切接触。
  - 让自己与他人保持距离。
    - » 记住，一些无症状感染者可能传播病毒。
    - » 对于患病风险较高的人群，这一点尤其重要。
- [www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-at-higher-risk.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-at-higher-risk.html)

由西班牙集团有限责任公司提供的文件翻译服务。  
本文件翻译由不隶属于疾病预防控制中心的西班牙集团提供。

Translated by The Spanish Group LLC a document translation service. This document translation is provided as a courtesy by The Spanish Group which is not affiliated with the CDC.

<https://www.thespangroup.org>

[CDC  
Logo]

[cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)

## 周围有人时，用布制口罩护住口鼻



- 即使没有不舒服，也可能将新冠病毒传播给他人。
- 公众场合下，当周围人来自不同家庭，大家都应佩戴布制面罩，特别是难以保持社交距离时。
  - »两岁以下幼儿，呼吸困难、昏迷、丧失行为能力或在没有帮助的情况下无法摘下面罩的人，都不应戴布制面罩。
- 戴口罩是为了保护他人，假如你自己感染的话。
- 请勿使用医护人员专用口罩。
- 继续与他人保持6英尺距离。戴口罩也需保持社交距离。

## 掩住咳嗽和喷嚏



- 咳嗽或打喷嚏时，总是用纸巾或肘部内侧掩住口鼻。
- 将用过的纸巾扔进垃圾桶。
- 立即用肥皂和流水洗手至少20秒。如果没有现成的肥皂和流水，可以用至少含60%酒精的免洗洗手液洗手。

## 清洁与消毒



- 对高频接触的表面进行每日清洁与消毒。这包括桌子、门把手、电灯开关、厨房台面、手柄、书桌、电话、键盘、坐便器、水龙头和水槽。  
[www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/disinfecting-your-home.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/disinfecting-your-home.html)
- 清洁表面：消毒前先用清洁剂或肥皂和清水洗净。
- 然后使用家用消毒剂。 [点击此处，查看美国环保署认可的家用消毒剂。](#)

由西班牙集团有限责任公司提供的文件翻译服务。本文件翻译由不隶属于疾病预防控制中心的西班牙集团提供。

Translated by The Spanish Group LLC a document translation service. This document translation is provided as a courtesy by The Spanish Group which is not affiliated with the CDC.

<https://www.thespangishgroup.org>

[cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)