

# 保护自己及家人 远离新冠肺炎



## 什么是新型冠状病毒肺炎？它如何传播？

新型冠状病毒肺炎（COVID-19）是一种由冠状病毒引起的疾病。感染者在与他人近距离接触（六英尺以内）时说话、打喷嚏或咳嗽，即可传播这种病毒。如果您感染了该病毒，即便您感觉身体无恙，也可能传播该疾病。新冠肺炎有可能引起严重的疾病和肺炎。

遵照以下指南，您可以有效保护自己及家人。



### 勤洗手

经常用肥皂和清水洗手，至少洗20秒，以便杀死新冠病毒。您还可以用至少含有60%酒精的洗手液洗手。



### 戴口罩

用口罩遮住口鼻，但需确保呼吸顺畅。选用含多层织物或面料的口罩，用绑带或耳套圈固定。摘除口罩时，避免触摸眼睛、鼻子或嘴巴。

摘除口罩后立即洗手。如果可能的话，对每天配戴的口罩进行清洗。



### 保持安全距离

尽量与他人保持6英尺的距离。如果家人感染了新冠肺炎，即使没有症状，他们也必须待在家里远离其他人。如果病情严重，则必须去医院。对于患病家属触摸过的表面和物体，需要定期清洁和消毒，定期开窗，保持家中空气流通。



### 清洁表面和物体

对于经常触摸的所有表面，如柜台、桌面、门把手、键盘及床头柜等，都要进行清洁和消毒。根据标签说明，使用肥皂、清水、家用清洁喷雾剂和抹布等。

本文件由The Spanish Group公司翻译：为各种文件提供翻译服务。

本文件翻译由The Spanish Group公司友情提供。

The Spanish Group不是CDC的附属机构。

<https://thespanishgroup.org/blog/protect-against-covid-19-zh>

[CDPH Logo]

一月 • © 2021，加利福尼亚公共卫生部

本文件由The Spanish Group公司翻译：为各种文件提供翻译服务。

本文件翻译由The Spanish Group公司友情提供。

The Spanish Group不是CDC的附属机构。