因應新型冠狀病毒肺炎的七項建議...

什麼是新型冠狀病毒肺炎（COVID-19?）

這是個病毒，引起的症狀與流感類似（發燒、咳嗽、呼吸困難），傳播速度非常快。通常傳播這個疾病的方式包括近距離接觸患者或者觸摸某些已經染上病毒的物體表面。一旦患者打噴嚏或者咳嗽時的飛沫接觸到物體表面，觸摸到這些物體表面的人就有可能感染。

1 2 3 4 5 6 7

保持清潔!

新型冠狀病毒與流感傳播的方式相似。所以用香皂和水至少洗手20秒。可以用數數或者唱歌的方式確保你洗族了20秒。如果附近沒有洗手池，你可以使用含酒精的免洗洗手液。如果你咳嗽或打噴嚏時，記得用你的手肘內側，或者紙巾搗住你的口鼻。

但我覺得沒生病，為什麼還要待在家裡呢？

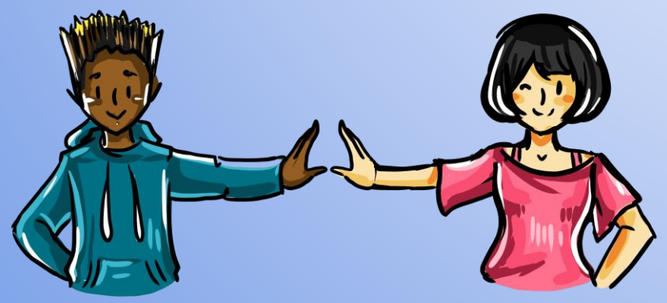
即便你覺得沒生病，你還是會把病毒傳染給別人，導致別人病重。所以一定要乖乖待在家裡！
！

我能怎麼幫忙呢?

傳播關於新型冠狀病毒肺炎的正確信息，不要傳播病菌哦。疫情期，給親人打電話，同朋友保持聯絡。最後，記得勤洗手！

人與人之間肢體的距離?

你不需要刪除Snapchat, Insta, TikTok，或者其他社交軟件。但 因為病毒能在空氣中傳播，與其他人保持6英尺以上的距離，避開別人的噴嚏是很**重要的。**



如果你生病了，請告知他人!

生病是一件很正常的事情。但是如果你有任何症狀，你應該馬上告訴家人或者你的醫生。越早講越好喔！

保持冷靜。

你可能看到很多人去商店買了幾年都用不完的廁所紙/衛生紙。擔心是自然的，是正常的。但如果你發現你越來越焦慮，你應該跟你的朋友或家人聊聊。和你的寵物玩玩，或者看書，寫作，製作表情包，看網上搞笑視頻，幫忙做做家務。

由2019新型冠狀病毒肺炎健康宣傳計劃與哈佛醫療健康出版社聯合推出

Reviewed by:
Rachel Conrad, MD
Gene Beresin, MD, MA
Baruch Krauss, MD, EdM
Edwin Palmer, MD, MPH
Janis Arnold, MSW, LICSW
Chloë Nunneley, MD
Carolyn Snell, PhD
Kristin Barton, MA, CHES
Erin Graham