

为COVID-19做好准备

如何保护自己？



警惕

减少接触 — 照顾好自己

- 保持健康的生活方式——吃好睡好，注意锻炼身体，与朋友及家人聊天……所有这些都助于您保持健康。
- 经常用含酒精成分的免洗洗手液仔细清洁双手（20-30秒），或者用肥皂和清水洗手（40-60秒）。
- 避开拥挤的地方，并与他人保持至少1米（3英尺）距离。
- 互相问候时保持距离，不要握手或拥抱。
- 不要触摸眼睛、鼻子和嘴巴。
- 感到悲伤、紧张、困惑、害怕或愤怒是正常反应。应寻求获得准确建议，并与信任的人交谈。



小心

了解症状

- 最常见症状是发烧、干咳和乏力。
- 如果您发烧、咳嗽和呼吸困难，应立即就医。请在就医前打电话联系。
- 老年人和有基础性疾病的人较易有重症。



明智

防止传播病毒 — 照顾他人

- 如果感觉不适，请居家休息。不要去上班，并尽量减少与他人接触。
- 遵循国家和地方卫生主管部门的指示。
- 咳嗽或打喷嚏时，用弯曲的臂肘或纸巾遮掩口鼻。立即丢弃用过的纸巾，最好丢入封闭的垃圾箱。
- 如果您出现COVID-19症状，请立即求医。在您就医之前请电话联系。



知情

了解可靠信息

- 联系国家和地方主管部门，了解当地COVID-19信息。
- 联系所在组织的内部医疗服务处，了解健康和保健事宜，并进行旅行前后个人风险评估。
- 访问世界卫生组织网站，获取关于COVID-19的最新情况和建议：www.who.int/zh/COVID-19

