

防止疾病传播的 10个步骤

新型冠状病毒COVID-19已被确认是导致2019年12月在中国湖北省武汉市出现的一组严重肺炎病例的致病原因。此后，该病毒已传播至数个其他国家和美国。

我们必须与我们的社区团结在一起，并停止任何形式的针对亚裔的行为。无论种族或族群背景如何，所有社区都有可能受到COVID-19的影响。我们必须互相支持。

采取以下10项措施预防COVID-19传播：

- 1. 保持冷静。** 仔细思考如何能为社区和挚爱提供帮助。
- 2. 生病时请待在家中。** 我们希望每个人都尽可能保持健康。
- 3. 如果认为自己有COVID-19接触史，** 或出现发烧、咳嗽、呼吸困难，立即致电医疗服务机构。
- 4. 打喷嚏时遮住口鼻。** 务必使用纸巾并将纸巾扔进带有塑料袋的垃圾桶中。
- 5. 避免共用家居用品。** 包括杯子、餐具、床上用品和毛巾。
- 6. 包括杯子、餐具、床上用品和毛巾。** 使用酒精含量不低于60%的酒精消毒剂。
- 7. 保持良好睡眠。** 充分休息时，免疫系统的工作状态最佳。
- 8. 勤洗手。** 使用肥皂和水清洗至少20秒，并经常清洗。
- 9. 避免触碰眼睛、鼻子和嘴。** 这有助于降低生病几率。
- 10. 注射流感疫苗。** 目前仍是流感季节，注意保持健康。