

# 如何阻止散播冠狀病毒-19



## 清洗雙手

- 常用肥皂及清水洗手20秒。在你曾經出外,打噴嚏,咳嗽,噴鼻,吃喝之前及雙手骯髒時,都要立即洗手。
- 當你找不到肥皂及清水的時候,請用含有不少於60%火酒的手部清潔液。
- 清潔雙手,清潔時手掌及手背都要塗滿清潔液,兩手磨擦至感覺乾爽為止。
- 在你還沒有洗手之前,雙手盡量不要接觸眼睛,鼻子及嘴巴。



## 保持距離

- 可以的話盡量留在家中。
- 儘量與他人保持六尺距離。



## 佩戴口罩或臉罩

- 當你出外或接近其他人時,需要佩戴口罩,或用紙張,或臉部圍巾,或頸巾,或手巾仔將口及鼻掩蓋好。



## 在咳嗽,打噴嚏時要掩蓋好

- 當打噴嚏或咳嗽時,要用紙巾把鼻及口掩蓋好。
- 使用過的紙巾要丟進垃圾桶內。



## 清潔及消毒

- 要清潔你經常接觸的東西的表面,例如枱面,門的手柄,櫃面,電話等等。
- 清潔時要使用肥皂及水或家庭用的清潔劑,然後再消毒。
- 進行消毒時要使用家庭用的消毒液,或用清水稀釋的漂白水.稀釋漂白水是用每一加侖清水混合五湯匙(1/3杯)漂白水稀釋的.而火酒消毒液是必須要最少含有70%火酒成份的。
- 消毒時這些消毒液必須在用具的表面最少停留1分鐘。
- 需要依照消毒液的使用方法進行消毒。
- 永遠不能將漂白水混合一些“阿蒙尼亞”或一些家用消毒液一齊使用。



## 在什麼時候需要致電911

假如你出現以下緊急症狀時,你需要致電911

- 出現呼吸困難
- 出現胸口緊壓疼痛
- 出現新的意識混亂,或醒覺困難
- 口唇或臉膀轉藍色

這列表並非概括全部症狀.假如你出現症狀而擔心,請致電你的醫生.

# 使用臉罩覆蓋臉部以助減低冠狀病毒傳播

## 什麼人需要佩戴臉罩？

每個人到外面接觸公眾的時候都需要佩戴面罩，一些生病的人(咳嗽,打噴嚏)在家裏都需要佩戴臉罩。

## 什麼是臉罩？

面罩是一些大小適合的紙張或布塊(譬如手巾仔或頸巾)能夠覆蓋口和鼻而保持穩固配戴在臉上的東西。

## 怎樣製造一個臉罩

你可以用頸巾,細毛巾,手巾仔或舊T恤.要足夠全面緊密覆蓋你的口及鼻.用一些較厚的纖維物料比較有效過濾病菌.一旦它足夠覆蓋你的鼻和口,你就可以用橡筋繩在耳背或頸背後綁好.

請在家裏參考這個怎樣製造臉罩的視頻: [www.bit.ly/3eiyx8g](http://www.bit.ly/3eiyx8g) (英語版)

## 怎樣清洗一個布質的臉罩

每日用肥皂及水或放入洗衣機,清洗臉罩.

## 使用臉罩須知

需要:

你要肯定能夠透過那臉罩自由呼吸.

- ✓. 每當你出外接觸公眾時需要佩戴.
- ✓. 假如你在家裏生病時需要佩戴.
- ✓. 要肯定那面罩能全面覆蓋你的口和鼻.
- ✓. 要每天清洗.
- ✓. 要把臉罩弄乾才可佩戴.



不要:

- ✗. 脫除臉罩時,不要觸摸你的眼,鼻和口.
- ✗. 脫除臉罩時,不要觸摸臉罩的前端.
- ✗. 不足兩歲的小童不可佩戴.
- ✗. 假如你呼吸有困難不可佩戴.