

如何防范新冠肺炎

Dr Sanjeev Gulati, Nephrologist, Delhi, India

Ms Yu Ling, Wuhan, China

- 1、 频繁洗手。用肥皂水或者含酒精 60%以上的液体彻底洗手至少 20 秒钟。从公共场所返回、咳嗽、打喷嚏、摸鼻子以后务必洗手。这是防范新冠肺炎的第一要义。
- 2、 咳嗽时捂住口鼻。咳嗽打喷嚏要讲究公众礼仪，用纸巾捂住口鼻，之后马上丢弃纸巾。这可以防止病毒通过飞沫传播。
- 3、 不要摸脸。不要用没洗过的手摸脸上的任何部位，包括眼睛、鼻子、嘴巴。
- 4、 呆在家里。防范新冠肺炎最好的方法就是不接触。尽可能地呆在家里。记住，无症状感染者也可以传播病毒。
- 5、 训练社交距离。与他人保持距离。与正在咳嗽打喷嚏的人保持至少一米的距离。不要聚众，避免人多的场合。不要握手、拥抱或亲吻。与人见面可以挥手、点头或者双手合掌说出“Namaste”。
- 6、 避免亲密接触。不要与有感冒或有流感症状的人群接触。不要接触活禽或者野生动物。
- 7、 捂住脸。外出时戴口罩或者用布遮挡口鼻。记住捂住口鼻也要保持社交距离。
- 8、 生病时。如果有发热、咳嗽或者呼吸不畅一定要联系医生，此时应该呆在家里。
- 9、 给频繁使用的物体表面消毒。例如手机、电脑、马桶、餐具、门把手。
- 10、 安全烹饪食物。肉蛋类要熟透。生肉和熟食要分别使用不同的刀具和菜板。在处理食材和熟食之间要洗手。
- 11、 老年人。有肺病或者糖尿病的老年人罹患新冠肺炎并发症的可能性更高。