

如何保护自己

目前没有预防 COVID-19（新冠肺炎）的疫苗。预防感染的最佳方法是避免暴露于该病毒。具体预防措施包括：

- [实行人际间隔](#) (Physical Distancing)。
- 经常用肥皂和水清洗双手至少 15 秒，或使用含酒精的手用消毒液。
- 避免用未清洗的手触摸眼睛、鼻子和嘴巴。
- 避免与生病的人密切接触。
- 生病时待在家里。
- 咳嗽或打喷嚏时用纸巾遮住，然后立即将纸巾丢入垃圾箱中并洗手。
- 如果没有纸巾，您可以咳嗽或打喷嚏到您的袖子或手臂上。
- 清洁和消毒经常接触的物体和表面。

对于一般的日常活动，无需佩戴外科手术用的或 N95 口罩。