阻止病菌傳播

使用多層保護

1



請保持雙手清潔

2



咳嗽和打噴嚏時遮住口鼻並與他人保持距離

3



生病時請待在家中

4



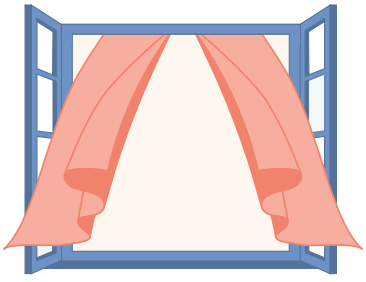
請考慮佩戴口罩

5



清潔並消毒表面

6



選擇通風良好的場所

阻止病菌傳播

使用多層保護

保持雙手清潔

- 雙手可能會攜帶並傳播病菌。
- 咳嗽或打噴嚏時如果用手捂住口鼻，可能會傳播病菌。
- 若用髒手觸摸眼睛、鼻子或嘴巴，病菌便可能進入體內。
- 請使用肥皂和水，或含酒精（濃度至少 70-90%）的免洗消毒液清潔雙手。
- 保持雙手清潔有助於阻止病菌傳播。

咳嗽或打噴嚏時請遮掩口鼻，並與他人保持距離

- 咳嗽、打噴嚏或擤鼻涕時，請用紙巾遮住口鼻。
- 如果手邊沒有面紙，咳嗽或打噴嚏時請用上臂內側或手肘遮擋，而不是用手。
- 請使用肥皂和水，或含酒精（濃度至少 70-90%）的免洗消毒液清潔雙手。
- 請將用過的面紙丟進垃圾桶。
- 若您必須咳嗽或打噴嚏，請與他人保持距離（大於 2 公尺／6 英尺）。

生病時請待在家中

- 生病時請待在家中，以協助阻止病菌傳播。
- 當您感覺好轉且不再發燒時，便可返回工作崗位或學校。

請考慮佩戴口罩

- 若您生病了，或身處生病者的周圍，請佩戴口罩。
- 在規定須佩戴口罩的場所，例如醫院、長期照護機構、工作場所或設有自身口罩規定的商家，請佩戴口罩。
- 在人潮擁擠且通風不良的室內場所，請考慮佩戴口罩。

選擇通風良好的場所

- 當人們待在室內擁擠的空間時，病菌更容易傳播。
- 請使用風扇並打開窗戶以改善室內空氣流通，並盡可能待在通風良好的場所。

清潔及消毒高接觸頻率的表面

- 清潔經常接觸的物品，例如門把、手機、遙控器和電燈開關以協助遏止病菌的傳播。

我該去哪裡獲取更多資訊？

請致電多倫多健康聯絡中心：416-338-7600; 聽障專線：416-392-0658；
或瀏覽我們的網站：**www.toronto.ca/health**。