

新型冠狀病毒 (COVID-19) 防止傳播

徵兆與症狀



咳嗽



發燒達到或高於 100.4° F (或 38°C)



呼吸困難

誰需要最多的保護？

每個人都有風險，這包括小孩與老人。如果您有以下情況，則可能面臨更高風險：

疾病狀況，例如：

高危妊娠、哮喘、糖尿病、HIV、癌症、鐮刀型貧血症、貧血、肺部疾病和自體免疫性疾病。

與以下方面有關的過大壓力：

- 擁擠的生活條件
- 沒有足夠的錢購買食物
- 依賴公共交通工具
- 未治療的健康問題

病毒如何傳播？

COVID-19 是看不見的，並透過以下方式在人與人之間快速傳播：

- 與其他人相距不到 6 英尺，握手、擁抱、親吻
- 當有人咳嗽或打噴嚏時在空氣中傳播
- 觸摸細菌滋生的表面，例如門把、玩具、手機
- 沒有任何症狀但帶有病毒的人

我們想要保護孩子與家人的健康。以下是阻止新型冠狀病毒 (COVID-19) 傳播的方法。



讓家人待在家裡！

避免使用公共交通工具、避免身體接觸並與他人相距 6 英尺遠。



勤洗手和保持清潔！

洗手時要超過 20 秒。不要觸摸您的眼睛、鼻子和嘴巴。打噴嚏和咳嗽時，請捂住嘴巴。經常清潔物品的表面。



保持健康的習慣！

飲食要均衡。在家運動。每晚睡眠時間至少要 8 小時。

To find out more, visit [KidsHealth.org](https://www.kidshealth.org).

Nemours. Children's Health System