

## 保护自己最好的方式是什么？

以下主要的防护措施简单又有效！

咳嗽，打喷嚏和洗手时注意防护性的卫生规范，保持一定距离。为家人，朋友和熟人讲解防护知识。



### 咳嗽和打喷嚏时的防护性卫生规范

- 咳嗽或打喷嚏的时候与他人至少保持一米的距离，并转身至另一边。
- 咳嗽或打喷嚏时使用纸巾。纸巾只能使用一次，用后需将纸巾放入有盖的垃圾桶中。
- 如果手边没有纸巾，请在咳嗽或打喷嚏时用手臂挡住口鼻，而不是用手！
- 如果您有访客，请在窗户完全打开的情况下通风5分钟。



### 勤洗手

- 经常用肥皂彻底清洗双手，包括指尖和指缝。最好用肥皂清洗半分钟，然后在流水下清洗双手。
- 仔细擦干手，手指之间都要擦干。在家里每个人应有自己的毛巾。在公共厕所时使用一次性纸巾，并用手肘关闭水龙头。



### 保持距离

- 避免握手，亲吻和拥抱等亲密接触。这并不是无理，而是保护自己和他人。
- 如果您生病了，请呆在家里，以便康复。同时避免病原体传播。
- 即使没有任何疾病症状的感染者也可以传染病毒给其他人。所以请与他人保持至少一米的距离，以避免病原体的直接传播。
- 生病的人应远离易感染人群，如孕妇，婴儿，老人或免疫力低下人群。

## 我从哪里可以找到更多信息？

：你当地的卫生部门会为您提供信息和支持。您可以通过以下网址找到您当地卫生部门的电话号码

[www.rki.de/mein-gesundheitsamt](http://www.rki.de/mein-gesundheitsamt)

：德国联邦卫生部(BMG)提供关于冠状病毒的信息咨询，电话为：(030) 346465100

：罗伯特·科赫研究所(RKI)在其官方网站上提供了关于冠状病毒的主要信息。

[www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges\\_Coronavirus/nCoV.html](http://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/nCoV.html)

：德国联邦健康教育中心(BZgA)总结了关于冠状病毒的常见问题解答：

[www.infektionsschutz.de/coronavirus-sars-cov-2.html](http://www.infektionsschutz.de/coronavirus-sars-cov-2.html)

：德国外交部提供了有关前往受影响地区的旅行安全信息：

[www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit](http://www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit)

：世界卫生组织(WHO)提供了有关全球情况的信息

[www.who.int](http://www.who.int)

我们感谢汉诺威常德中心  
对此宣传单的支持



常德中心  
CHANGDE CENTRUM  
Die Repräsentanz der Stadt Changde  
in Deutschland

### 出版：

大众医疗健康中心（协会）

(Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.)

邮箱：[bestellportal@ethnomed.com](mailto:bestellportal@ethnomed.com)

[www.mimi-gesundheit.de](http://www.mimi-gesundheit.de)

[www.wegweiser-gesundheitswesen-deutschland.de](http://www.wegweiser-gesundheitswesen-deutschland.de)

[www.mimi.bayern](http://www.mimi.bayern)

来源：德国联邦卫生部 (BMG)，罗伯特·科赫研究所 (RKI)，德国联邦健康教育中心 (BZgA)

翻译：常德中心有限责任公司 - 常德市驻德国代表处

发表日期：2020年3月15日 - Version 001

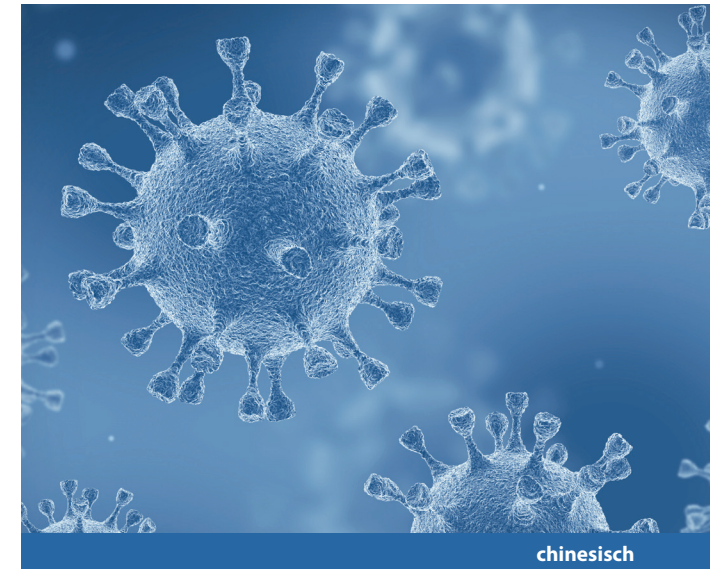
© 版权所有：Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.

Design: [www.eindruck.net](http://www.eindruck.net)



# 新型冠状病毒 SARS-CoV-2

## 科普和实用贴士



chinesisch



## 关于新型冠状病毒

新型冠状病毒正蔓延全球。该病毒可以通过飞沫或接触感染的方式传播，也就是说它可以通过口腔或呼吸道粘膜或间接通过手在人与人之间传播。双手接触到这些物体后触摸本人的口腔，鼻腔和眼结膜从而使病毒得以传播。

该病毒尤其会引发呼吸道疾病。症状包括发烧，咳嗽，呼吸困难或呼吸急促，肌肉酸痛或头痛。更严重的会导致肺炎。

老年人和慢性病患者会是该病毒的易感染高危人群。此外儿童也很容易感染，但症状表现较轻。

目前估计，从感染病毒到开始出现疾病症状，即潜伏期可能长达14天。只有通过医学实验室检测才能确诊患者是否感染新型冠状病毒。

## 我是否感染了新型冠状病毒？

如果您来自疫情危险区域，或与新型冠状病毒确诊者有过接触，请您自己判定一下您是否有疾病症状：

- 请致电您的家庭医生或附近负责的卫生部门，并描述您的情况。
- 告知医生您的病史，比如高血压，糖尿病，心血管疾病，慢性呼吸道疾病或免疫系统疾病和治疗史。
- 了解您应该跟谁联系，需要采取哪些预防措施，以避免感染其他人。
- 请不要在未预约的情况下去医院或诊所！这是保护自己也是保护其他人！
- 避免与他人进行不必要的接触，并尽可能呆在家里。

## 目前针对新型冠状病毒有疫苗么？

目前仍没有针对新型冠状病毒的疫苗，科学家正在竭尽全力研发疫苗。

## 注射其他疫苗会有帮助么？

其他针对呼吸系统疾病的疫苗并不能预防新型冠状病毒。但是它们可以帮助预防由冠状病毒和流感病毒共同引起的双重感染。

## 进口商品会具有传染性么？

货物，邮件或行李是没有危险的。但患者附近的物品必须保持清洁。

## 佩戴口罩有必要么？

目前尚没有足够的证据表明一次性口罩可以从根本上减少健康人被感染的风险。比如在咳嗽，打喷嚏或洗手时自觉注意日常卫生防护规范更为重要。

被感染者可以使用口罩或呼吸面罩来降低感染他人的风险。重要提示：呼吸面罩变湿时须立即更换，因为湿的呼吸面罩对病毒没有阻碍作用。

## 有必要使用消毒剂么？

定期地彻底地洗手可以有效预防感染。如果周围有人是易感染高危人群，那么手部消毒就非常重要了。

## 什么时候需要采取隔离措施？

当您发现自己被感染或与被感染者有过亲密接触时，当您在过去两周中与Covid-19确诊者有过接触，或您到过疫情危险区域时，当卫生部门要求隔离时，

## 隔离期应维持多久？

目前对于病情较轻的情况，隔离期应为2周。这也是病毒潜伏期的时间，在此期间您必须呆在家里。

## 在家隔离我需要注意什么？

- 避免与室友接触。
- 请家人或朋友帮忙采购必需品，并将其放在门口。
- 确保定期为公寓或房屋通风。
- 餐具和卫生用品不应与其他人共用。餐具必须彻底清洗。衣物也同样需要这样做。
- 如果您急需药物或医疗处置，请联系家庭医生或专科医生。
- 如果您有咳嗽，流鼻涕，呼吸急促，发烧等症状，请告知您当地的卫生部门。
- 如果您需要别人帮您照顾小孩，请与您当地的卫生部门联络。

## 如果我住在集体宿舍，应该注意什么？

您是否来自疫情危险区域，目前是否有疾病症状，或是否已与确诊新型冠状病毒的患者有过接触？

当您住在接待中心或集体宿舍时，请马上告知接待人员或管理员。并告知您的学校，语言学校，学习或工作的单位。

\* 您可以在 [www.rki.de/mein-gesundheitsamt](http://www.rki.de/mein-gesundheitsamt) 网站上找到您当地卫生部门的相关信息。

您也可以呼叫急救服务。即使在夜间，周末和公共假期您也可以通过拨打电话116117在德国范围内呼叫急救中心。