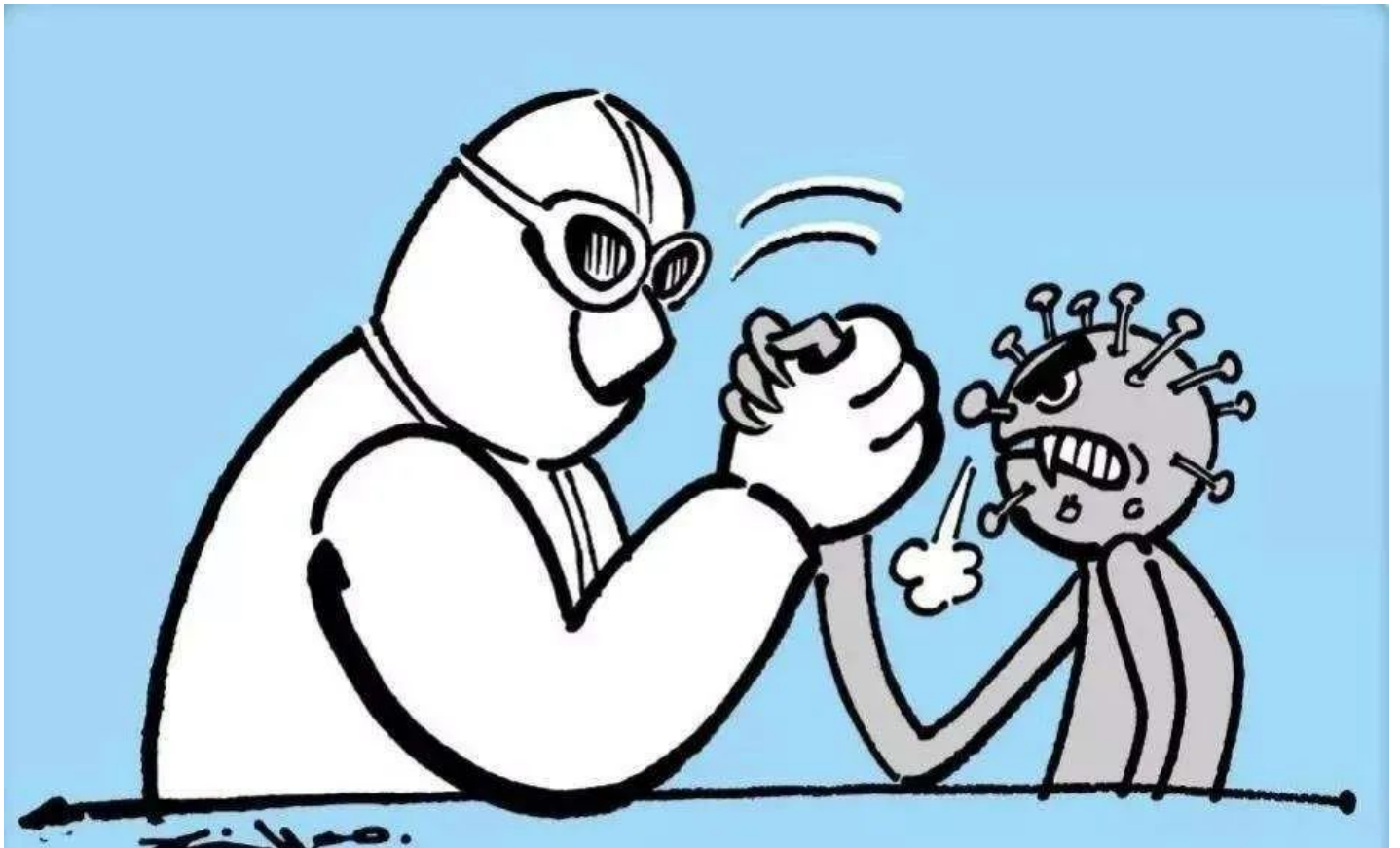


新冠疫情扩散下的防备攻略

新西兰福建商会FCCNZ 4天前



现在新西兰的新冠病毒确诊数据逐日飙升，无论是否存在爆发的可能，都请大家务必做好防护。以下讯息是给予大家作以日常防护的建议：

预防冠状病毒除了出门戴口罩和手套以外还有以下几点：

- (1) 不要和别人握手。用碰拳头、小鞠躬、碰胳膊肘等代替。
- (2) 只用手指关节去触碰开灯的开关和电梯按钮。
- (3) 不要用手抓门把，特别是公共厕所、邮局、商业中心的门。用拳头和屁股把门撞开。
- (4) 如果店里有抗菌湿巾提供，用它来擦所有碰到的把柄和儿童座。
- (5) 每次从外面回家，至少用肥皂洗手20秒。
- (6) 在家里的门口和车里放一瓶消毒液。
- (7) 如果来得及，尽量打喷嚏擤鼻涕到纸巾上。如果来不及用胳膊肘捂了，要及时换衣服。
- (8) 不要和自己一起住的之外的人聚集，即使非常熟悉需要见面，也请保持安全距离并佩戴口罩。因为每个人都会有自己接触的群体，这样被传染的概率会大幅度增加。每个人都觉得我熟悉他，不用担心，可是有些事情就是这样发生的。他或者她并不知道是否已经感染，记住还有无症状传染者。
- (9) 没有护目镜的，自己带个眼镜也是好的，主要目的是阻止自己用手揉眼睛。
- (10) 如果口罩实在紧缺，没条件4-6小时更换的，可以重复使用口罩，消毒办法是用75%的消毒液喷洒口罩，然后挂起来，第二天使用。（这是医生的建议）

下班后：



① 洗手



② 戴口罩



③ 避免多人聚会

到家后：



① 摘掉口罩后首先洗手

② 手机和钥匙使用消毒湿巾或75%酒精擦拭。



消毒湿巾

酒精



③ 居室保持通风和卫生清洁

怀疑自己有新型冠状病毒感染的症状怎么办？

如果怀疑自己可能受到新型冠状病毒感染，应主动戴上口罩和手套并拨打

Health line电话：08003585453；

负责新冠疫情的华人警官

联系方式：邓警官 021 191 0673；

如果去过疾病流行地区，应主动告诉医生。发病后接触过什么人，也应告诉医生配合医生开展相关调查。同时要加强居家通风和消毒，在家戴口罩，避免近距离接触家人。注意个人卫生，勤洗手。

注意：病毒靠咳嗽和打喷嚏产生的较大的水雾珠传播的，不是因为空气本身。所有的水雾珠会落在各种各样的表面，在那里呆一个星期之久。所有感染的人碰过的东西都有病毒。

这个病毒只会感染你的肺，而进入的途径就是你的口鼻，所以唯一被感染的机会是你的手带到你的口鼻除非有人直接对着你的脸打喷嚏、咳嗽。

在家里储存一些一次性医用口罩。其实口罩并不是用来防止别人对你打喷嚏，而是阻止你的手老是去碰你的口鼻。你可能不知道，我们每天不知不觉会碰自己的口鼻90次以上。

小编和大家一样，希望冠状病毒的疫情能够得到控制。科学界已经学到很多关于这个病毒的东西。可是毕竟人类没有见过这个病毒，也没有建立对它的免疫力。目前只能减缓病状，所以做好全方位防护很重要。让我们共渡时艰，愿大家安好！

提醒：新西兰规定每个入境者需要自我隔离14天；有关部门将进行抽查，如有违反规定者将被遣送出境。

