

# Patient Education

---

## 预防传染病的传播

You must carefully read the "Consumer Information Use and Disclaimer" below in order to understand and correctly use this information

## 关于这个话题

易传播的疾病一直存在。有时这些疾病会从一个人传播到另一个人。有时它们会从动物传播到人。其他情况下，它们会通过水、土壤、食物或空气中的病菌传播。

一些疾病可通过接种疫苗得到预防或控制，如麻疹。其他疾病可能没有疫苗或治疗药物。因此，预防疾病传播非常重要。

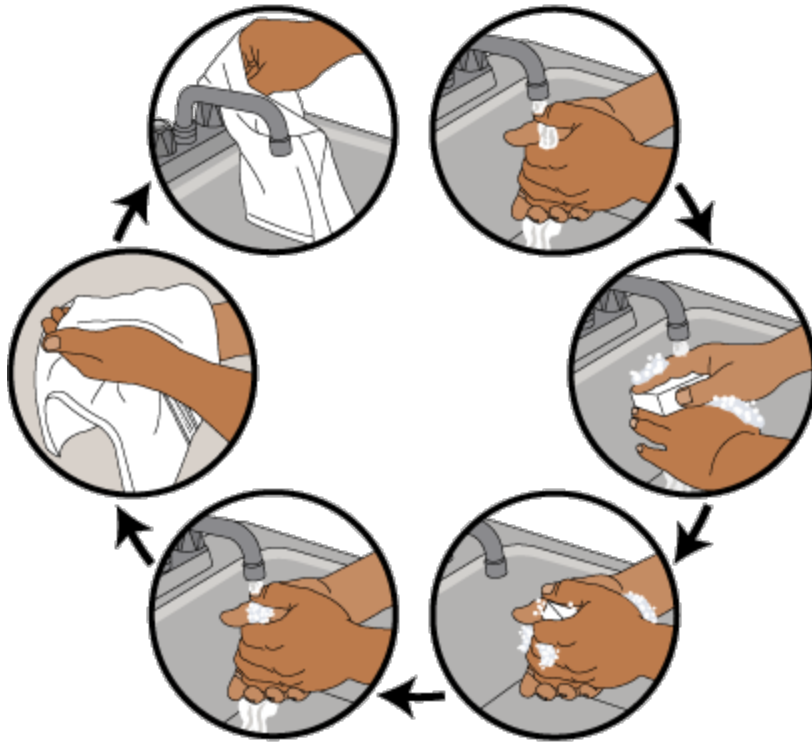
## 一般情况

政府和医院可能会采取一些措施来隔离和限制人们的活动。每种措施在帮助阻止或限制疾病的传播方面都有不同的作用。

- 隔离
  - 在患者已生病时采用
  - 可能在家中或者医院或诊所中进行
  - 通常将生病的患者与其他人隔离
- 检疫隔离
  - 用于使已暴露但尚未患病的人群远离健康人群
  - 可能在家中或选定地点进行
  - 卫生官员可能会要求您检查体温并向他们报告您的体征
- 社交隔离
  - 限制健康人群之间的亲密接触。这意味着与他人保持至少 6 英尺（1.8 米）的距离。
  - 学校和工作场所可能会关闭或者提供在家学习或办公的方法。

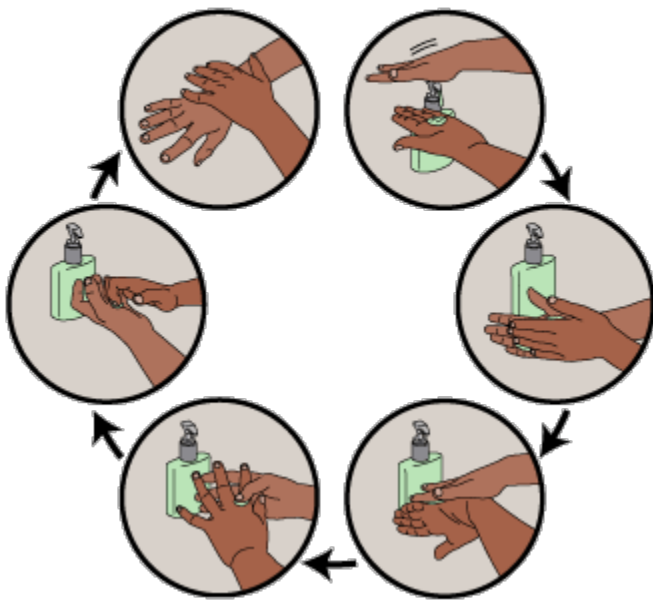
- 社交活动可能会被取消。一些商店、饭店、体育馆、剧院等可能会关闭以保护公众。

## 洗手



擦洗 20 秒

## 手卫生



## 保持健康



可以做什么来预防这种健康问题？

- 经常使用肥皂和水洗手，每次至少 20 秒，特别是在您咳嗽或打喷嚏后。若没有肥皂和水，可使用酒精含量至少为 60% 的含酒精洗手液。用洗手液揉搓双手至少 20 秒。
- 请尽量不要用手触摸您的鼻子、眼睛和嘴巴。病菌通常通过这些部位进入身体。
- 避免与生病的人共用毛巾、纸巾、食物或饮料。
- 避开人群。尽量待在家里。如果您确实需要接触人群，请经常洗手。尽量保持至少 6 英尺（1.8 米）的距离。避免握手、拥抱和击掌。
- 每年注射流感疫苗。

防止病菌在家里或其他地方传播：

- 如果您生病了，请待在家里。如果有条件的话，请待在一个单独的房间。通常情况下，在出现体征前几天以及只要您仍有症状时，您都可以传播病菌。
- 当您咳嗽或打喷嚏时请用纸巾遮住嘴巴和鼻子。咳嗽时您也可以用肘部遮住嘴巴。将用过的纸巾扔进垃圾箱，并在触摸用过的纸巾后立即洗手。

- 使用漂白清洗剂或其他消毒剂擦拭计算器、水槽、水龙头、门把手、电话、遥控器和电灯开关以保持您的房屋清洁。使用洗碗机或高温肥皂水清洗餐具。许多病菌可在固体表面存活 24 小时或更长时间。

### 有用的小贴士

被隔离可能会带来压力。这里有一些可使您放松一点的方法。

- 在开始隔离之前，请制定一个计划。在家中为所有家庭成员和宠物做至少 2 周的准备。
- 为每个成员准备足够的食物和水。
- 确保您有一个正常工作的温度计和一种退烧药，如对乙酰氨基酚。
- 准备大量纸巾、洗手液和清洁用品。
- 确保您有可供每个人使用数周的足够处方药。当您制定计划时，请考虑工作、学校和儿童保育等事项。您可能需要在家进行正常活动，如工作或上学。
- 计划在此期间如何与家人和朋友保持联系。
- 具有可靠的隔离信息来源。使用简单的术语向幼儿解释。
- 想想如果家人生病了，您将如何照顾他们。您是否能够将他们与您家中的其他人隔离？

### 消费者信息使用及免责声明:

这些信息不是特定的医疗建议，也不能替代您从您的医疗保健提供者处获得的信息。这仅仅是一般信息的简明概要。本信息并未包括有关状况、疾病、损伤、检查、手术、治疗、疗法、出院指导或生活方式选择（可能适用于您）的所有信息。您必须和您的医疗保健提供者讨论关于您的健康和治疗选择的完整信息。不应使用本信息决定是否接受您的医疗保健提供者的意见、指导或建议。只有您的医疗保健提供者具备可为您提供适宜意见的知识并接受过相应培训。

