

How to Protect Yourself and Your Family Members against COVID-19

Australian Chinese Daily Weekend Edition 4/4/2020

如何保護自己和家人 預防感染新冠狀病毒

近日社交媒體不斷流傳有關如何預防新冠狀肺炎的信息，其中有正確的，但也有些只是坊間未經醫學界證實的揣測。最近，澳洲聯邦衛生部門為護理行業發出一個「如何保護自己和您要照顧的人免受 COVID-19 感染」的網上培訓課程，讓員工對這個病毒有一個較全面而又準確的認識。當中的資訊，公眾也有認識的必要。現把主要內容摘要如下，詳情可自行到此網頁登記閱覽 <https://covid-19training.com.au/login.php>。

新冠狀病毒（世界衛生組織正名為 COVID-19），已在全球各地傳播，受感染的病徵主要是發燒，咳嗽，呼吸急速等。感染者中 80% 的人只會出現輕微的癥狀，不需要任何特殊治療就能完全康復，15% 的人會出現中度癥狀，而約 5% 則會出現非常嚴重的癥狀。罹患嚴重疾病、長期病患者，包括患有高血壓、心臟病、糖尿病、呼吸道疾病或低免疫力人士受感染的風險較高。

病毒是以飛沫途徑傳播，要避免你或你所照顧的人受到感染，關鍵是做到以下三點：

(1) 經常洗手，尤其是去完洗手間、擤鼻涕和飯前飯後。避免用手觸摸眼、鼻和口部，病毒是不會透過皮膚而令人感染的。

(2) 當咳嗽或打噴嚏時，用紙巾或彎曲手臂捂著鼻嘴，用完的紙巾，即掉入有蓋垃圾筒，並立即洗手。

(3) 避免去多人聚集的地方、與人恆常保持 1.5 米距離，因為如果你離某人太近，他的咳嗽或打噴嚏時，你可能會吸他的飛沫。

日常進行消毒清潔工作及家居環境，例如桌子、門把手、電燈開關鍵等。

澄清對 COVID-19 的誤解

新冠狀病毒可以在所有地區傳播，不管是炎熱潮濕的地區還是寒冷的天氣。有人以為洗熱水澡可以避免受感染，但其實不然，反而太熱的水有可能灼傷皮膚。另外烘手器對殺死新冠狀病毒是沒有效的；而紫外線燈亦不應用於消毒手或其他部位的皮膚，因為紫外線輻射會刺激皮膚效果不好。

沒有證據表明經常用生理鹽水沖洗鼻子可以有保護作用。至於吃大蒜能預防新冠狀病毒感染嗎？大蒜是一種健康食品，可能有一些抗菌特性。那麼將酒精或氯噴灑在全身能殺死新的冠狀病毒嗎？答案是沒有。在全身噴灑酒精或氯不會殺死已經進入你體內的病毒。噴灑這些物質可能對衣物或人的粘膜有害（即眼睛、嘴）。

一旦感染，怎辦？

一旦出現感染徵狀，例如發熱、咳嗽，喉嚨痛和疲倦，應先留在家中並實行自我隔離。同時在見家庭醫生之前，必須先打電話到診所告知你的狀況、有沒有外遊紀錄、有沒有接觸確診者等，並遵行醫生的指示。如果想瞭解更多，可以瀏覽政府的《衛生指示》網站 www.healthdirect.gov.au。

要減低新冠狀病毒在社區肆虐，是每個人的責任。請大家保持三大習慣：(1) 勤洗手，不要用手摸眼、鼻和口；(2) 避免去人多地方，與人距離至少 1.5 米；(3) 咳嗽及噴嚏時搗住避免唾沫飛濺。



ANHF

AUSTRALIAN NURSING HOME FOUNDATION

澳華療養院基金

Culturally Appropriate Aged Care Since 1980

高齡服務熱線電話: (02) 9784 0838 電郵: cmu@anhf.org.au