

# 齐心协力，延缓病毒传播

团结一致，采取一些简单的措施我们可以共同对抗疫情，减缓病毒传播。每个人都不能置身事外。本信息单包含您所需要的关键信息，包括可以得到哪些帮助。

## 什么是 COVID-19?

COVID-19 是一种会感染肺部和呼吸道的新型病毒。它是由一种冠状病毒引起的。您可以采取一些简单的措施保护自己和家人。

## 症状是什么?

- 发烧 (至少 38°C)
- 咳嗽
- 呼吸困难

出现这些症状并不意味着您一定感染了 COVID-19。这些症状跟其他一些更为普通的疾病相似，比如感冒和流感。

## 如果您有这些症状

在去看家庭医生前，先打电话给他们。如果您没有家庭医生，请拨打免费健康热线 **0800 358 5453**

## 如果生病，请留在家里


为了保护全体新西兰人的健康，如果您有以下任何症状，请留在家中/住宿处。

- 发烧
- 咳嗽
- 呼吸困难
- 打喷嚏或流鼻涕

Find out more at  
**Covid19.govt.nz**

New Zealand Government

**Unite  
against  
COVID-19**



## 勤洗手

洗手能破坏病毒的保护膜从而杀死它们。如果您的手不干净，请不要触碰眼睛、鼻子和嘴巴。

### 如何正确地洗手

- 第一步：用流水打湿手
- 第二步：整个手部涂抹足量的肥皂
- 第三步：揉搓整个手部（包括手背、指缝和指甲下）至少 20 秒
- 第四步：用流水彻底冲洗干净
- 第五步：用干净的毛巾、一次性毛（纸）巾或干手机擦（吹）干手。

### 什么时候应该洗手？

勤洗手，尤其是：

- 在擤鼻子、咳嗽或打喷嚏之后
- 去过公共场所之后，包括公共交通、市场和宗教场所
- 触碰家以外的物体表面之后
- 拿过钱之后
- 在照顾老弱病人之前、之中或之后
- 进餐前后

以下情形，一定要洗手

- 如厕后
- 进餐前后
- 处理完垃圾后
- 触摸了动物和宠物后
- 换尿布或帮儿童如厕后
- 当您的手看得出很脏时

### 朝手肘内侧咳嗽或打喷嚏

咳嗽或打喷嚏时用手肘遮挡可以阻挡飞沫，这样病毒无法附着到手部，可以避免您将病毒传染给别人，从而让他们也生病。

Find out more at  
**Covid19.govt.nz**

New Zealand Government

**Unite  
against  
COVID-19**



## COVID-19 是如何传播的？

COVID-19 就像流感一样会人传人。科学证据证实了 COVID-19 通过飞沫传播。当被感染者咳嗽、打喷嚏或者说话时，都会喷出含有病毒的飞沫。这些飞沫很大，无法长时间在空气中停留，因此会很快地落在周围物体的表面上。

如果有人接触这些表面或物体后触碰自己的嘴巴、鼻子和眼睛，那么他们就可能会被病毒感染。

这就是为什么保持卫生至关重要——经常洗手并彻底擦干，朝手肘内侧咳嗽或打喷嚏。

## 照顾别人

善待他人是我们团结一致对抗 COVID-19 的无比强大的武器。您可以带来巨大的改变，如果您可以：

- 留意老年人和弱势群体
- 照顾那些需要帮助的人
- 为那些生病在家的人运送所需物品
- 与朋友、亲人和邻居谈谈，看看他们是否需要帮助
- 与本地的俱乐部和社区保持联系，提供支持

这样的彼此联系与付出关爱，能让我们长久有力地彼此扶持，度过这次 COVID-19 的难关。

## 自我隔离意味着什么？

自我隔离意味着为了预防病毒传播而居住在自己家中或住宿处。


为了保护与您住在一起的人、您的朋友和全体新西兰人，自我隔离是您可以做的最安全、最合理的事情。

关于自我隔离，如需任何协助或建议，请致电免费健康热线 **0800 358 5453**。

Find out more at  
**Covid19.govt.nz**

New Zealand Government

**Unite  
against  
COVID-19**



## 自我隔离的基本规则

留在家中，采取简单、符合常识的方法尽可能避免与他人近距离接触——就像您得了流感一样。

避免一切与他人一米之内的面对面接触，尤其是超过 15 分钟时。

须特别留意老年人和弱势群体。

新西兰警方会抽查那些自我隔离中的人士，以了解他们的身心健康和需求。

那些不遵守健康官员指示的签证持有者将面临拘捕和遣返。

如果您知道有人应当自我隔离却并未这么做，请联系：

[nhccselfisolation@health.govt.nz](mailto:nhccselfisolation@health.govt.nz).

## 什么是身体距离？

身体距离（有时又被称为“社交距离”）是指与其他人保持安全距离。

这仅就身体距离而言。为了您的心理健康，您应当与朋友、家人通过电话和网络保持联系。


避免与他人一米之内的面对面接触，尤其是超过 15 分钟时。

对于那些不需要自我隔离的人来说，保持身体距离是我们共同对抗 COVID-19 的重要方法。

Find out more at  
**Covid19.govt.nz**

New Zealand Government

Unite  
against  
COVID-19



## 心理健康

铺天盖地的有关 COVID-19 的媒体报道和公众讨论可能会影响到您。感到紧张和焦虑都很正常。

尽可能地花时间在让您感到安全和舒适的地方。联系您通常的支持人（如家人、朋友和同事）。保持有规律的作息，如按时吃饭、睡觉以及锻炼身体。告诉您自己您的感觉是正常反应，一切都会过去。

由于悲伤、焦虑、紧张或心理健康问题需要寻求支持，请拨打或发短信至 **1737**（“需要倾诉吗？”免费热线），每周 7 天每天 24 小时，这里有受过培训的咨询人员与您倾谈。

## 其他帮助与协助

如果您不确定可以向谁求助或者需要更多信息，请拨打免费的政府帮助热线 **0800 779 997**（早上 8 点到深夜 1 点，每周 7 天）。

Find out more at  
**Covid19.govt.nz**

New Zealand Government

**Unite  
against  
COVID-19**