

# 6

## 种方法

# BE COVIDSAFE ✓

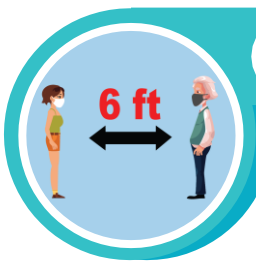
每个人都能够为控制新冠大流行出一份力。使用本 COVIDSafe 指南，在疫情期间保障安全。



### 1 洗手

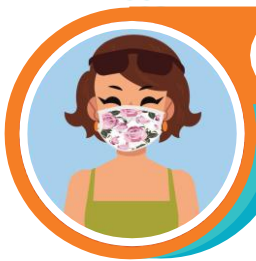
**洗手**是您和家人避免感染COVID-19的最佳方法之一。在以下情况下，病毒可从其他人或表面传播给您：

- 碰触不干净的表面后，未洗手即触摸眼睛、鼻子和嘴巴
- 未洗手即制备或食用食物和饮品。
- 擤鼻子、咳嗽或打喷嚏时用手遮盖，然后触碰其他人或物品



### 2 观察距离

根据疾病控制与预防中心（CDC），COVID-19主要在密切接触（大致距离不足6英尺）达15分钟或更久的人员之间传播。您与他人之间的交互越密切、时间越长，COVID-19的传播风险就越高——在空气流通有限的区域尤其如此。为了保持安全距离，在户外和室内与您并非来自同一居所的人员保持至少6英尺（约两臂）的距离。



### 3 佩戴口罩

在圣地亚哥县和加利福尼亚州内强制要求佩戴口罩。面罩是防止COVID-19感染和传播的额外步骤。CDC建议在公共场合、活动场所、聚集地点以及所有其他在他人附近的地点均佩戴口罩。为了实现更佳防护，选择多层面罩或者增加材料层数。当每个人都佩戴口罩，我们就能够照顾彼此并保护每个人。



### 4 如果您生病或者近期发生接触，待在家中

如果您患有 COVID-19、有类似 COVID-19 的症状或者与 COVID-19 患者发生过密切接触，并且没有完成疫苗接种，有必要待在家中并远离其他人。您周围的人越少，您感染朋友、家人合社区的概率就越低。您可以离开家并待在他人周围的时间取决于不同的因素。请遵循疾病控制与预防中心适用于您的条件的建议。



### 5 接受检测

**COVID-19检测**可快捷识别感染病毒的人员，以接受治疗并隔离，降低感染他人的概率，进而拯救生命。



### 6 获得疫苗接种

**COVID-19疫苗接种**是帮助我们恢复常态的重要工具。研究显示，COVID-19疫苗可有效防范病毒感染，并在万一感染的情况下，有可能避免严重疾病。即使在疫苗接种后，仍有必要继续使用所有可用工具，以帮助结束这场大流行。

如需了解有关COVID-19疫苗的更多信息，请访问：

**coronavirus-sd.com/vaccine**

