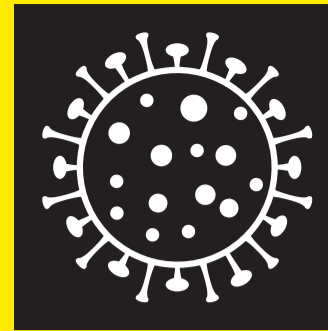


# 冠状病毒 COVID-19



Coronavirus  
**COVID-19**  
Public Health  
Advice



## 为降低新型冠状病毒的传播速度, 我们建议 易感人群进行自我隔离

对于高危群体, 具体的建议就是自我隔离。

### 哪些人应该自我隔离 (cocoon) ?

最易患2019冠状病毒病 (COVID-19) 的人群包括:

- > 年龄达到70岁或以上的人
- > 居住于养老院或长期护理机构的人
- > 患有严重疾病的人, 如: 器官移植接受者、某些类型癌症的患者 (向您的全科医生核证或访问 [www.hse.ie](http://www.hse.ie))、严重呼吸系统疾病患者、会增加感染风险的罕见疾病的患者、患有严重心脏病的孕妇等。

### 自我隔离是什么意思?

针对自我隔离人士的公共卫生建议:

- > 除去家周围五公里范围内锻炼外, 任何时候都呆在家里
- > 如要开车去兜风, 离家不要超过5公里, 并且仅将行程告知与您一同居家隔离的人
- > 避免购物
- > 安排配送人员将食物或药品放置于家门口
- > 如果您家里有一个庭园或阳台, 请花些时间到户外呼吸新鲜空气
- > 如果可以使用电话或网络, 请通过这些工具与他人保持联系
- > 起身并尽可能多起来走走
- > 花点时间做些您喜欢的室内活动
- > 除了必要的护理人员外, 勿在家中接待其他访客

### 外出锻炼

- > 外出时, 与他人保持至少2米 (6英尺) 的距离
- > 外出散步时, 避免与他人有身体接触
- > 请勿用手触摸任何表面
- > 回家后立即洗手
- > 如果您住在住宿式护理机构中, 向您的护理人员咨询哪些情况对您而言是安全的。
- > 如果您有担心, 请向您的全科医生咨询

### 如果和您一起居住的人需要进行自我隔离

虽然难度颇大, 但在家中请尽量与易受感染的人保持1米或以上的距离。

### 支持那些需要自我隔离但离家外出的人

- > 保持距离
- > 给每个人都留出走动的空间
- > 避免身体接触
- > 不要主动提出开车送正在自我隔离的人, 双方需要彼此保持距离, 以防止传播2019冠状病毒病 (COVID-19)

### 我可以从哪里获得帮助?

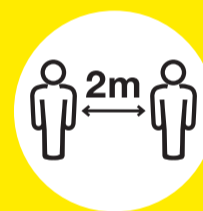
- > 政府正在组织协调各郡议会或地方当局的工作, 为居民提供食品、基本生活用品和药品的支持
- > ALONE将开设电话支持热线, 该热线每周7天, 每天上午8时至晚上8时提供服务, 号码为0818 222 024
- > 您可以联系HSE Live 1850 24 1850了解相关信息和建议。

### 每个人都需要遵照以下6个关键步骤来预防新型冠状病毒



#### 停止亲密接触

在与他人打招呼或互相问候时避免握手或拥抱



#### 保持距离

与他人, 尤其是那些可能身体不适的人保持至少2米 (6英尺) 的距离



#### 清洗双手

充分洗手以避免感染



#### 遮盖口鼻

咳嗽和打喷嚏时, 用纸巾或自己的袖子捂住嘴和鼻子, 并丢弃用过的纸巾



#### 避免触摸眼口鼻

切勿在洗手前用手触摸眼睛、鼻子或嘴巴



#### 保持清洁

清洁经常接触的物品及表面并消毒。

如需了解每日最新消息, 请访问

[www.gov.ie/health-covid-19](http://www.gov.ie/health-covid-19)  
[www.hse.ie](http://www.hse.ie)

我们可以采取措施, 保护自己免于感染冠状病毒。