



UK Health
Security
Agency

与呼吸道感染（包括COVID-19）安全共存

随着我们试着与新冠病毒（COVID-19）安全共存，我们可以采取措施来帮助减少感染COVID-19并将其传染给他人的风险。这些措施也将有助于减少其他呼吸道感染传播，如流感，它易于传播，并可能在一些人中引起严重疾病。

COVID-19与许多其他呼吸道感染，如流感，可以很容易地传播并在一些人中引起严重的疾病。您可能感染了COVID-19等呼吸道病毒，但没有任何症状，但仍然会传染给其他人。

当受感染者在某人身边时，或与他人共用一个封闭和/或通风不良的空间时，感染或传播COVID-19的风险最大。当患有呼吸道病毒感染（如COVID-19）的人呼吸、说话、咳嗽或打喷嚏时，他们会释放含有导致感染的病毒的小颗粒。这些颗粒可被吸入，也可以接触到眼睛、鼻子或嘴巴。这些颗粒也可落在表面上，并通过触摸在人与人之间传播。

您不一定知道与您接触的人是否会[因呼吸道感染（包括COVID-19）而有患重病的更高风险](#)。他们可能是陌生人（例如，在公共交通工具上坐在您旁边的人）或是您可能经常接触到的人（例如朋友和同事）。

在日常生活中，您可以做一些简单的事情，以减少COVID-19和其他呼吸道感染的传播，并保护那些处于最高风险的人。您可以选择做的事情包括：

1. 接种疫苗。
2. 如果在室内与他人见面，让新鲜空气进入。
3. 养成良好的卫生习惯：

- 清洗双手
- 咳嗽和打喷嚏时遮住口鼻
- 经常清洁您的周围环境

4. 佩戴面部遮挡物或口罩。

面部遮挡物和口罩可以帮助减少您将感染传播给他人的机会，尤其是在拥挤和封闭的空间，并可能保护您免受某些呼吸道病毒感染。

如果您有呼吸道感染症状，如COVID-19，并且发高烧或感觉不适，导致您不能去工作或进行日常活动，建议您尽量留在家，避免与他人接触。

还有[防疫指南：如果您有呼吸道感染症状，包括COVID-19，您可以采取哪些措施来保护他人。](#)

1. 接种疫苗

疫苗是我们免患COVID-19和其他呼吸道感染（如流感）的最佳防御方法。它们提供了良好保护，有助防止住院和死亡。它们还可以减少出现长期症状的风险。COVID-19疫苗即安全且有效，而且疫苗计划得到持续监测。

如果您合资格，并且尚未接种全剂量COVID-19疫苗，则应该[接种疫苗](#)。全剂量COVID-19疫苗提供了免于我们患上严重疾病的保护能力，包括抵御Omicron变种病毒，但有效保护期会随时间而消失。加强剂显著提高了疫苗提供的保护水平。如果您获机会接种COVID-19加强剂疫苗，则应该去接种。

您可能合资格接种其他疫苗，在您有可能患重病下更是如此。只要您可以，就应尽快接种疫苗。

[NHS网站提供了关于可用疫苗接种和何时接种的更多信息。](#)

2. 让新鲜空气进入

空气中的呼吸道病毒量会积聚在通风不良的区域。这增加了传播COVID-19和其他呼吸道感染的风险，在有很多受感染者在场时更是如此。病毒也会在感染者离开后持续停留在空气中。

改在户外见面可以显著减少这种风险，但这并非总是可能。

通过打开门或窗户将新鲜空气带入房间，即使每次几分钟，也有助清除可能含有病毒颗粒的陈旧空气，减少传播感染的机会。涓流通风孔（通常在窗户顶部的小通风口）或格栅也可以用来不间断地带来一点新鲜空气。带入室内的新鲜空气量越多，房内的任何病毒就会被更快地清除。

如果您家有人患有COVID-19或其他呼吸道病毒，通风就是关键，以此帮助阻止病毒的传播。[参见进一步的防疫指南](#)。

良好的通风也有利于健康，例如：有更好的睡眠质量和减少工作或上学请病假的次数。

有关于[您可以做什么来改善通风](#)的进一步建议。

3. 记住良好的卫生习惯

遵循这些基本的良好卫生习惯将有助保护您和他人免受COVID-19以及其他许多常见感染侵害：

- 咳嗽和打喷嚏时要遮好口鼻
- 清洗双手
- 清洁您的周围环境

[GermDefence](#)是一个有用的网站，可以帮助您确定保护自己和家中其他人免受COVID-19侵害的方法。它提供了经过科学验证的建议，以减少来自 COVID-19 和其他病毒在家中的风险。

咳嗽和打喷嚏时要遮好口鼻

咳嗽和打喷嚏会增加某人释放的颗粒数量、颗粒传播的距离以及它们停留空气的时间。如果受感染者在咳嗽或打喷嚏时没有遮好口鼻，则将显著增加感染周围其他人的风险。通过遮住口鼻，您将减少携带病毒的颗粒的传播。

咳嗽或打喷嚏时，用一次性纸巾遮住口鼻。将用过的纸巾丢进垃圾桶，并立即清洗洗手或使用酒精搓手液。如果您没有纸巾，请将喷嚏打到肘部弯曲处，而不要打入您的手中。

清洗或消毒双手

双手触摸到很多表面，因此很可能被病毒和其他细菌污染。一旦被污染，双手可以将这些细菌转移到您的眼睛、鼻子或嘴里。从那里，病菌可以进入您的身体并感染您。

洗手或消毒双手可以去除病毒和其他细菌，所以当您触摸面部，其感染的可能性较小。使用肥皂和水是清洁双手的最有效方法，尤其是双手明显变脏的时候。当没有肥皂和水时，可以使用酒精搓手液。您应该全天始终这样做。

此外，发生/做以下事情后清洗双手：

- 咳嗽、打喷嚏和擤鼻涕后
- 进餐或处理食物前
- 在接触到许多人触摸过的表面后，例如扶手，以及厨房和浴室等共用区域
- 回到家时

清洁您周围的环境

当受感染者触摸到表面和物品，或对着表面和物品咳嗽、说话或呼吸时，它们就会被COVID-19和其他病菌所污染。清洁表面将减少您感染或传播传染病的风险。

经常清洁您家里的地面。特别注意经常触摸的表面，如把手、电灯开关、工作面和电子设备（如遥控器）。

4. 什么时候考虑佩戴面部遮挡物或口罩

佩戴面部遮挡物或口罩可以减少从感染COVID-19和其他呼吸道感染的人的口鼻中释放出的含有病毒的颗粒数量。面罩还能保护我们不被某些病毒感染。

什么时候佩戴面部遮挡物

- 当您与那些因COVID-19或其他呼吸道感染而出现严重不适的高风险人群密切接触时
- 当COVID-19的发病率很高，而您将与他人有密切接触时，如在拥挤和封闭的空间里
- 当有很多呼吸道病毒流行时，如在冬季，您将在拥挤和封闭的空间与其他人有密切接触

如果您有症状或COVID-19检测结果呈阳性，而您需要外出，佩戴合身的面部遮挡物或口罩能有助减少COVID-19和其他呼吸道感染的传播。参阅[面向出现呼吸道感染症状或检测结果呈阳性的人的防疫指南](#)中的更多建议。

通常不会要求就读于教育或儿童保育机构的孩童佩戴面部遮挡物。出于安全考虑，不建议3岁以下的儿童佩戴面部遮挡物。

什么才是好的面部遮挡物

如果面罩由多层制成（至少2层，最好3层），并在鼻子和嘴周围形成良好贴合，面部遮挡物的效果最好。钢丝鼻梁可以提高贴合度，也有助于防止眼镜起雾。如果围巾、头巾或宗教服装不能牢牢地贴在嘴和鼻子周围，并且是单层的，那么它们的效果可能会差一些。

可重复使用的面部遮挡物应能按照织物洗涤说明与其他衣物一起洗涤，并在不导致面部遮挡物损坏的情况下进行烘干。一次性使用的口罩不应清洗或重复使用，应以负责任的方式进行处置。