# 注重意识的改变:

# 从不被别人感染到不感染别人!

假设: 自己是无症状新冠病毒携带者

目的: 如何通过自己的行为达到不传染别人



#### 关于病毒小常识

一口罩不够的话可以重复使用! 通过清洗或者喷洒酒精来消毒!

\*口罩够用的话,勤更换

病毒通过咳嗽、唾沫、呼气传播。 病毒通过咳嗽、喷嚏把唾沫飞散到别人 身上就可能造成传染。 如果病毒携带者带口罩就可能防止传染。

一般的呼气不会传染。



# 开窗!

尽量开窗换气。

用鼻子呼吸。尽量避免用嘴巴深呼吸, 以防把病毒吸到肺里。





重要!避免感染手上的病毒。在外面不要用手摸鼻子、嘴巴,也不要揉鼻子。

# 在外面不得不碰脸的时候!

请洗手! 洗过再碰。

没法洗时,用酒精、湿的纸巾、湿的手帕擦洗。



# 回到家后・・・!

请立刻洗手。

如果有酒精的话,把进门处喷洒一下,门的手把也要擦一下。请尽快洗澡!



### 和别人见面时 · · ·!

和别人聚在一起说话时,请带上口罩。

和别人一起吃饭时,请不要讲话,专心吃饭,细细品尝。

需要和朋友聊天时,请在饭后带上口罩再讲。