



UK Health
Security
Agency

安全地與包括 COVID-19 在內的呼吸道感染共存

學著安全地與新冠病毒（COVID-19）共存的同時，我們都可以採取預防措施來幫助降低感染 COVID-19 並將其傳染給他人的風險。這些預防措施亦有助降低例如流感等的其他呼吸道感染的傳播，流感可以很容易傳播，並可能會讓某部分人患上重病。

COVID-19 以及許多其他如流行性感冒（簡稱流感）的呼吸道感染，都可以很容易傳播，並會讓某部分人患上重病。您可能感染了如 COVID-19 的呼吸道病毒並沒出現任何病徵，但仍會將病毒傳染給他人。

當感染者與他人在肢體上有近距離接觸時，或者與他人一起在密閉和/或通風不良的地方時，感染或傳播 COVID-19 的風險則最高。當如 COVID-19 的呼吸道病毒感染患者呼吸、講話、咳嗽或打噴嚏時，他們會釋出導致感染的病毒微粒。這些微粒可被另一個人吸入，或者可能會接觸到眼、口、鼻。微粒還可以落在物件表面，並通過觸摸被污染的物件由人傳人。

您不總是知道與您接觸的人會否 [可能因包括 COVID-19 在內的呼吸道感染而病得很嚴重](#)、他們可能是陌生人（例如在公共交通上坐在您旁邊的人）或者是您可能經常接觸的人（例如朋友、同事）。

您可以在日常生活中採取一些簡單的方法，這將有助降低 COVID-19 以及其他呼吸道感染的傳播，並且保護高危人群。您可以選擇採取的方法：

1. 接種疫苗。
2. 在室內見其他人時，請讓新鮮空氣入屋。

3. 養成良好的衛生習慣：
 - 勤洗手
 - 咳嗽和打噴嚏時遮好口鼻
 - 勤清潔您周圍的環境
4. 使用面部遮擋物或口罩。

面部遮擋物和口罩可以有助降低您將病毒傳染給他人的機會，尤其是在人多和密閉的地方，亦可以保護您預防受到某些呼吸道病毒的感染。

如果您有如 COVID-19 等的呼吸道感染的病徵，並且您發燒或者覺得不舒服而無法去上班或進行正常活動，則建議您盡量留在家並避免與他人接觸。

有 [指南提供如果您出現包括 COVID-19 在內的呼吸道感染病徵而感到不適，則可以採取什麼預防措施來保護他人。](#)

1. 接種疫苗

疫苗是我們預防 COVID-19 以及其他如流感的呼吸道感染的最佳防禦方法。疫苗提供良好的保護，預防要入院治療以及死亡。疫苗亦可以降低患上長期病徵的風險。COVID-19 疫苗安全有效，疫苗接種計劃受到持續監控。

如果您合資格接種但尚未接種您的全劑 COVID-19 疫苗，則應 [接種疫苗](#)。COVID-19 全劑疫苗可提供針對嚴重疾病的防禦，包括針對奧密克戎變異株（Omicron）的預防，但這種保護會隨著時間過去而消失。加強劑顯著增強由疫苗提供的保護作用。如果您獲提供加強劑的話，則應接種預防 COVID-19 的加強劑疫苗。

您還可能合資格接種其他疫苗，尤其是如果您是屬於會病得很嚴重的高危人群。盡快接種疫苗。

[NHS 網站上有關於可提供的疫苗以及您應何時接種疫苗的更多資訊。](#)

2. 讓新鮮空氣入屋

在通風不良的地方，空氣中的病毒數量會積聚。這加大了傳播 COVID-19 以及其他呼吸道感染的風險，尤其是如果在這些地方有很多感染者的話。病毒也會在感染者離開後持續停留在空氣中。

在戶外見面大大降低這種風險，不過並不總是能在外面見面。

打開門窗將新鮮空氣引入房間，即使一次只打開幾分鐘，亦有助清除帶有病毒微粒的污濁空氣，並降低傳播感染的機會。細流通風孔（通常在窗戶頂部的小通風孔）或格子窗亦可用於持續帶來一些新鮮空氣。進入室內的新鮮空氣越多，任何一種病毒就越快從房間中被清除。

如果您家裡有人感染 COVID-19 或其他呼吸道病毒，通風則是最重要的，以盡量阻止病毒傳播。[在此查閱更多防疫指南](#)。

良好的通風也有利於健康，例如：更好的睡眠品質和減少工作或上學請病假的次數。

還有更多關於 [您可做什麼來改善通風的建議](#)。

3. 記住良好的衛生習慣

遵循這些良好衛生習慣的基本守則，將有助您及他人預防 COVID-19 以及許多其他常見病毒：

- 咳嗽和打噴嚏時遮好口鼻
- 勤洗手
- 清潔您周圍的環境

[GermDefence](#) 是一個有用的網站，可以幫助您找出如何保護自己和家中其他成員預防 COVID-19 的方法。網站提供了經過科學驗證的建議，幫助減少存在於家中 COVID-19 和其他病毒的風險。

咳嗽和打噴嚏時遮好口鼻

咳嗽和打噴嚏會增加人釋出的微粒數量、微粒浮動的距離以及停留在空氣中的時間。如果感染者咳嗽或打噴嚏時未遮好口鼻，將會大大增加感染周圍其他人的風險。遮好口鼻，您將減少傳播攜帶病毒的微粒。

咳嗽或打噴嚏時請用一次性紙巾遮好您的口鼻。將用過的紙巾丟入垃圾桶並立即洗手或使用免洗消毒洗手液。如果您沒有紙巾，可將咳嗽或噴嚏打到您衣服的肘彎處，而不是您的手中。

洗手或消毒您的雙手

雙手接觸許多表面，很可能會沾染到病毒和其他細菌。一旦雙手被污染，病毒就可以通過雙手傳到您的眼、口或鼻。由這個舉動，細菌就可以進入您的身體並感染您。

洗手或消毒可以去除病毒和其他細菌，所以當您觸摸面部，其感染的可能性較小。使用肥皂和水是清潔雙手的最有效方法，尤其是在明顯可見的髒部位。當沒有肥皂和水時，可以使用免洗消毒洗手液。您應該全天定時洗手。

另外，勤洗手：

- 在咳嗽、打噴嚏和擤鼻涕後
- 在進食或處理食物之前
- 在接觸到許多他人觸摸過的表面後（例如扶手）以及共用的地方（例如廚房和浴室）
- 回到家的時候

清潔您周圍的環境

當感染者觸摸表面和物件，或者在其上面咳嗽、講話或呼吸時，表面和物件可能會被 COVID-19 和其他細菌污染。清潔表面將減少您感染或傳播病毒的風險。

經常清潔您家中的物品表面。尤其注意經常觸摸的物件表面，例如門把、電燈開關、工作觸摸範圍和電子設備，如遙控器。

4. 何時需考慮使用面部遮擋物或口罩

使用面部遮擋物或口罩可以減少從 COVID-19 患者或其他呼吸道感染患者的口鼻中釋出的帶有病毒的微粒數量。面部遮擋物亦可以保護其使用者預防某些病毒的感染。

何時需使用面部遮擋物

- 當您與一旦感染 COVID-19 或其他呼吸道感染便很有可能病得很嚴重的人有密切接觸時
- 當 COVID-19 發病率很高並且您會與他人在例如人多和密閉的地方有密切接觸時
- 當例如在冬季呼吸道病毒大量傳播，並且您會與他人在例如人多和密閉的地方有密切接觸時

如果您出現病徵或得出 COVID-19 陽性檢測結果並且需要離家，則使用能遮好口鼻的面部遮擋物或口罩可有助降低 COVID-19 以及其他呼吸道感染的傳播。請參閱 [向患有呼吸道感染病徵或陽性檢測結果人群提供的防疫指南中的進一步防疫建議](#)。

去到教育機構或托兒機構上課的人群通常無需使用面部遮擋物。出於安全原因，不建議 3 歲以下兒童使用面部遮擋物。

一個好的面部遮擋物是怎樣的

如果面部遮擋物由多層（至少 2 層，最好是 3 層）製成，並且在口鼻周圍貼合良好，則這樣的面部遮擋物效果最佳。金屬綫鼻梁架可以改善貼合度，還可能有助防止眼鏡起霧。圍巾、頭巾或宗教服裝如果不能牢固地貼合口鼻周圍並且是單層製成的，則其防禦效果可能會降低。

可重複使用的面部遮擋物應能夠根據織物洗滌說明與其他衣物一起洗滌並晾乾，而不會損壞面部遮擋物。單次使用的一次性口罩不應清洗或重複使用，應負責任地將其丟棄。