



# 請留意概念的轉變： 從不被別人感染到不感染別人!

假設：自己是無症狀的新冠病毒帶原者

目的：如何透過自己的行為達到不傳染別人

加強營養  
充足睡眠  
保持好心情!

## 關於病毒小常識

病毒通過咳嗽、唾沫、呼吸傳播。  
病毒通過咳嗽、噴嚏把唾沫飛散  
到別人身上就可能造成傳染。  
如果病毒攜帶者帶口罩就可能防止傳染。  
一般的呼吸不會傳染。

口罩不足時可以重複使用!  
通過清洗或者噴灑酒精來消毒!  
\*口罩夠用時, 請勤更換!



## 開窗!

盡量開窗換氣。  
用鼻子呼吸。避免用嘴巴深呼吸把病毒吸到肺裡。



## 在外面不要用手摸臉!

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。



## 在外面不得不碰臉的時候!

勤洗手! 洗過再碰。  
無法洗時, 請用酒精、溼紙巾、溼手帕擦洗。



## 回到家後 . . . !

請立刻洗手。  
如果有酒精的話, 把進門處噴灑一下, 們的手把也要擦一下。  
盡快洗澡!

## 和別人見面時 . . . !

和別人見面講話時, 請戴上口罩。  
和別人一起吃飯時, 請不要講話, 專心吃飯, 細細品嚐。  
需要和朋友聊天時, 請飯後戴上口罩再講。

參考來源: <https://twitter.com/takavet1> (最後查看日期: 2020年4月1日)  
京都大学 病毒・再生醫療科學研究所 附屬傳染病模型研究中心 宮澤 孝幸

\*在不更改該宣傳品內容的前提下, 希望大家廣泛轉載和使用。/ 本文宣的PDF文件來自下面的網址: <https://o202n006.wixsite.com/fiyer>

匯總・設計 岡田裕子 / Translated by Wei-Hung Chiang & Ying Shui-Gu

