

我保护你，你保护我。

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

加强营养
保证睡眠
保持好心情！

关于病毒小常识

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。
如果病毒携带者戴口罩就可能防止传染。
一般的呼气不会传染。

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！



开窗！

尽量开窗换气。
用鼻子呼吸。尽量避免用嘴巴深呼吸，
这样把病毒吸到肺里。



在外面不要用手摸脸！

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。

在外面不得不碰的时候！

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 . . . !

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。
尽快洗澡！



和别人见面时 . . . !

和别人碰面讲话时，带上口罩。
和别人一起吃饭时，不要讲话，专心吃饭，细细品尝。
需要和朋友聊天时，在饭后带上口罩再讲。

