



常見問題與解答 - 人們如何可以減少患病風險並預防COVID-19新型冠狀病毒的傳播？

在2020年12月3日更新

以下的常見問題與解答 (Frequently Asked Questions, FAQ) 是由三藩市公共衛生局 (San Francisco Department of Public Health, SFPDH) 制定，並將發佈在網址<http://www.sfgdcp.org>。資訊可能會有所更改。

對象：此FAQ常見問題與解答可透過這[直接連結](#)取得

人們如何可以減少患病風險並預防 COVID-19新型冠狀病毒的傳播？

留在家中！三藩市市政府已發佈了一項命令，要求市民留在家中，以減少 COVID-19 新型冠狀病毒的傳播。隨著越來越多的商業和活動被允許進行，預防感染 COVID-19 新型冠狀病毒的最佳方法仍然是留在家中，遠離不與您同住的其他人士。[請點選此連結以了解關於居家避疫令的更多資訊](#)。請謹記，雖然許多室內活動和商業被允許開啟，但這並不意味著它們是「安全的」。公共衛生局與商業和社區團體密切合作，以幫助他們可以以更安全的方式開展活動，但當來自不同家庭的人士聚集在一起時（尤其是在室內時），不可能完全消除 COVID-19 新型冠狀病毒的傳播風險。COVID-19 新型冠狀病毒可以在空氣中傳播超過 6 英尺的距離，並且會在室內聚集。請盡量避免從事室內活動。如需了解關於 COVID-19 新型冠狀病毒室內風險的更多資訊，請參閱網址 sfgdcp.org/indoorrisk。

保持健康！避免社交隔離和支持身心健康同樣重要，當您參加被允許的戶外活動時，您可以透過更安全的方式達到這些目的。[請透過此連結查詢關於如何可以更安全地進行社交互動的更多資訊](#)。

人們保護自己和親友避免感染 COVID-19 新型冠狀病毒的其他方法：

- 與家庭成員以外的人士保持至少 6 英尺的相隔距離
- 使用肥皂和水清洗雙手至少 20 秒的時間。
- 在咳嗽或打噴嚏時遮掩口鼻。
- 避免用未清洗過的手觸摸面部。
- 接種流感疫苗，並及時接種最新的其他疫苗。
- 每天對經常接觸的表面進行清潔和消毒。如果表面污髒了，就應先用清潔劑或肥皂和水進行清洗，然後再進行消毒。
- 如果您必須外出，請佩戴口罩、和以頭巾或圍巾等布質制成的面罩，以遮掩口鼻。
- 嘗試用其他問候方式替代握手，例如用碰撞手肘為問候或以揮手為問候。
- 請遵循公共衛生局官員的指引。

如果您是有[較高風險會患上COVID-19新型冠狀病毒重症的人士](#)，或是會有較高接觸COVID-19新型冠狀病毒風險的人士，因為您必須處於有周圍人士未配戴口罩的室內空間（例如在餐廳或乘坐公共



交通工具時) 等高風險的環境中，請參閱以上連結「如果我是有較高風險會患上COVID-19新型冠狀病毒重症的人士或是會有較高接觸COVID-19新型冠狀病毒風險的人士，我該如何保護自己？」，以進一步了解相關須知。