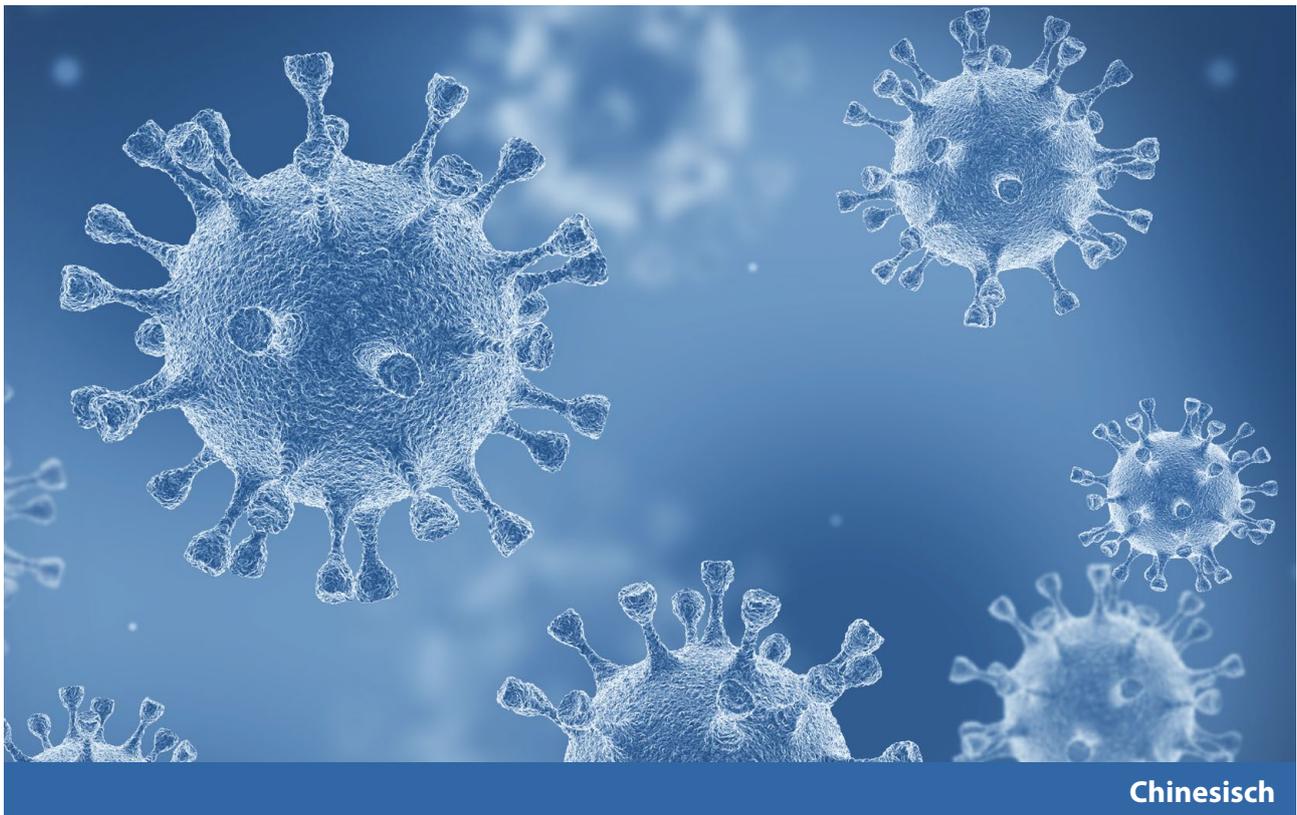


www.covid-information.org

新冠病毒SARS-CoV-2

科普和实用贴士



Chinesisch

**Ethno-
Medizinisches
Zentrum e.v.**



Ethno-Medical Center Germany

安全及有效的措施

- 我们必须严格遵守，共同执行
这将有助于保护您的健康，并减缓病毒的传播
- 请您仅相信安全可靠的信息来源
- 您也可以关注世界卫生组织(WHO)发布的当前信息，
世界卫生组织(WHO)也会提供多种语言的最新的可靠信息
- 在德国您能够通过罗伯特·科赫研究所(RKI)，
德国联邦健康教育中心(BZgA)，德国联邦卫生部(BMG)
来获得最新最可靠的信息
- 请小心谨慎地保护医护人员以及相关指导者。
他们是冒着个人的健康风险挺身保护和治愈我们的英雄
- 我们请2019冠状病毒病（COVID-19）患者及相关人员务必遵
从医护人员的指示
- 请务必遵从国家和地方主管当局发布的当前的指示，要求和建议

祝您健康

保护自己最好的方式是什么？

以下主要的防护措施简单又有效！在咳嗽，打喷嚏，洗手时注意卫生防护，与人保持距离，并且让这些成为个人习惯。为家人，朋友和熟人讲解防护措施。



咳嗽和打喷嚏时的卫生防护

- 咳嗽或打喷嚏的时候与他人至少保持1.5米的距离,并转身至另一边。
- 咳嗽或打喷嚏时使用一次性纸巾，用后将纸巾扔入有盖的垃圾桶中。
- 如果手边没有纸巾，请在咳嗽或打喷嚏时用肘部挡住口鼻，而不是用手！
- 如果您有访客，过后请大开窗户通风五分钟。



勤洗手

- 经常用肥皂彻底清洗双手，包括指尖和指缝。最好用肥皂清洗半分钟，然后在流水下冲洗干净。
- 仔细擦干手，手指之间都要擦干。在家里每个人应有自己的毛巾。在公共厕所时最好使用一次性纸巾，并用一次性纸巾或手肘关闭水龙头。



保持距离

- 避免握手，亲吻和拥抱等亲密接触。这并不是无理，而是保护自己和他人。
- 如果您生病了，请呆在家里，以便康复。同时避免病原体传播
- 即使没有任何疾病症状的感染者也可以传染病毒给其他人。所以请与他人保持至少1.5米的距离，以避免病原体的直接传播
- 感染者应该远离那些危险易感人群，如老人以及有一些基础疾病的病人。

关于冠状病毒

新型冠状病毒正蔓延全球 它的官方名字是严重急性呼吸综合征冠状病毒2 (SARS-CoV-2) 所导致的呼吸道疾病称为2019冠状病毒病 (COVID-19)。该病毒可以通过飞沫或接触感染的方式传播, 也就是说它可以通过口腔或呼吸道粘膜或间接通过手在人与人之间传播。双手接触到这些物体后触摸本人的口腔, 鼻腔和眼结膜从而使病毒得以传播。

该病毒会引起呼吸道感染。轻度症状包括发烧, 咳嗽, 呼吸困难或呼吸急促, 肌肉酸痛或头痛。更严重的状况会导致肺炎。

特别对老人以及慢性病患者非常危险, 儿童感染症状常常非常轻微。目前估计, 从感染病毒到开始出现疾病症状, 即潜伏期可能长达14天。只有通过医学实验室检测才能确诊患者是否感染新型冠状病毒。

我是否感染了冠状病毒?

如果您来自疫情危险区域, 或与新型冠状病毒确诊者有过接触, 请您自己判定一下您是否有疾病症状:

- 如果您出现疾病症状, 请致电您的医生。如果联系不到, 请致电116117联系紧急医疗服务。紧急情况下, 请拨打112。
- 如果您与已感染者有过接触, 但仍没有疾病症状或是从疫情危险区域返回的, 请通知主管的卫生部门。
- 告知您的医生您的病史, 比如高血压, 糖尿病, 心血管疾病, 慢性呼吸道疾病或免疫系统疾病和治疗史。
- 了解您应该跟谁联系, 需要采取哪些预防措施, 以避免感染其他人。
- 请不要在未预约的情况下去医院或诊所! 这是保护自己也是保护其他人!
- 避免与他人进行不必要的接触, 并尽可能呆在家里。

目前针对新型冠状病毒有疫苗么?

目前仍没有针对新型冠状病毒的疫苗, 科学家正在竭尽全力研发疫苗。

其它疫苗有保护作用吗?

其他针对呼吸系统疾病的疫苗并不能预防新型冠状病毒。但是它们可以预防其他呼吸道感染。比如 流感或由肺炎链球菌引起的肺炎。所以其它疫苗有助于避免双重感染。

进口商品会具有传染性么?

货物, 邮件或行李是没有危险的。但患者附近的物品必须保持清洁。

佩戴口罩有必要么?

目前没有足够的证据表明, 健康人佩戴口罩可以减少被感染的风险, 在咳嗽, 打喷嚏以及洗手时正确的卫生防护措施更为重要。已经感染的病人佩戴口罩可以有效降低传染风险。

有些感染者尽管没有症状, 但仍有传染性的可能。而在有些社交场合人们不能保持1, 5米的安全社交距离, 那么预防性的佩戴口罩可以阻碍SARS-CoV-2的传播。

重要提示: 口罩需要正确佩戴, 并在变湿时立即及时更换, 因为湿的口罩对病毒没有阻碍作用。

有必要使用消毒剂么?

定期地彻底地洗手可以有效预防感染。如果周围有人是易感染高危人群, 那么手部消毒就非常重要了。

* 您可以在

www.rki.de/mein-gesundheitsamt

网站上找到您当地卫生部门的相关信息。

如果您出现疾病症状, 请致电您的医生。

如果联系不到, 请使用紧急医疗服务热线。

这个号码即使在夜间, 周末和公共假期您也可以在全德国范围内拨打, 电话号码为:

116117。

什么时候需要采取隔离措施？

当您被诊断出感染了冠状病毒。当您与被感染者有过亲密接触。当卫生部门要求隔离时。

隔离期应维持多久？

当病程较轻时，隔离期通常持续2周。在此期间您必须呆在家里。这同样适用于与病人有过亲密接触的人。

2个星期是从可能被新型冠状病毒SARS-CoV-2感染到出现疾病症状或能通过咽拭子检测确诊出病毒的时间

如果被要求隔离，主管卫生部门将告知您相关信息，比如出现疾病症状时该如何处理。例如是否需要测量体温或何时解除隔离。

在家隔离我需要注意什么？

- 避免与室友接触。
- 请家人或朋友帮忙采购必需品，并将其放在门口。
- 确保定期为公寓或房屋通风。
- 餐具和卫生用品不应与其他家人或室友共用。餐具必须彻底清洗。衣物也同样需要这样做。
- 如果您急需药物或医疗处置，请联系家庭医生或专科医生。
- 如果您有咳嗽，流鼻涕，呼吸急促，发烧等症状，请告知您的医生。
- 如果您需要别人帮您照顾小孩，请与您当地的社会救助中心联络。

如果我住在集体宿舍，应该注意什么？

您是否来自疫情危险区域，目前是否有疾病症状，或是否与已确诊新型冠状病毒的患者有过接触？

如果您住在接待中心或集体宿舍，请马上告知接待中心负责人或管理员。同时通知诸如您的学校，语言学校，培训或工作的单位

我从哪里可以找到更多信息？

你当地的卫生部门会为您提供信息和支持。您可以通过以下网址找到您当地卫生部门的电话号码：

www.rki.de/mein-gesundheitsamt

德国联邦卫生部(BMG)在其网站上提供有关新型冠状病毒的主要信息：

www.zusammengegencorona.de

市民热线: 030 346 465 100

聋哑和听障人士咨询服务：

传真: 340 60 66-07

info.deaf@bmg.bund.de

info.gehoerlos@bmg.bund.de

手语电话(视频电话)：

www.gebaerdentelefon.de/bmg/

罗伯特·科赫研究所(RKI)在其官方网站上提供了关于冠状病毒的主要信息：

www.rki.de/DE/Home/homepage_node.html

德国联邦健康教育中心(BZgA)总结了关于冠状病毒的常见问题解答：

www.infektionsschutz.de

国家移民部部长支持了多达18种语言的翻译。

www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus

德国外交部提供了有关前往受影响地区的旅行安全信息：

www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit

世界卫生组织(WHO)提供了有关全球情况的信息：

www.who.int

出版:

大众医疗健康中心 (协会)
(Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.)

邮箱: we@covid-alliance.net

www.covid-information.org

corona-ethnomed.sprachwahl.info-data.info

www.mimi-gesundheit.de

www.mimi-gegen-gewalt.de

www.mimi.bayern

www.globalshapersmunich.org

来源: 德国联邦卫生部 (BMG), 罗伯特·科赫研究所 (RKI),
德国联邦健康教育中心 (BZgA)

翻译: 常德中心有限责任公司 - 常德市驻德国代表处

发表日期: 2020年4月20日- 第6版

版权所有: Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.

这里参考的外部网页内容由相应提供者负责。

图像: istock/AltoClassic

排版: www.eindruck.net

In collaboration with Covid Alliance Interchange



常德中心
CHANGDE CENTRUM
Die Repräsentanz der Stadt Changde
in Deutschland

我们感谢汉诺威
常德中心为此宣
传单翻译



The Health Project
With Migrants
for Migrants