

## 減少感染風險

減少感染風險是預防 COVID-19 與其他傳染病的重要方式。感染者傳播冠狀病毒的途徑包括：

- 咳嗽或打噴嚏時產生的呼吸道飛沫
- 密切個人接觸，如碰觸或握手
- 觸摸了帶有病毒的物體或表面後，未洗手就碰觸口鼻或眼睛

請務必與病人保持 2 米以上的距離，避免吸入其咳嗽或打噴嚏時產生的飛沫。

## 洗手方法

用肥皂和水洗手是減少病毒傳播的最有效方法。

- 經常用肥皂及水清洗雙手，至少 20 秒鐘。
- 如附近沒有洗手池，可使用含酒精的手部消毒液（ABHR）來清潔無明顯髒汙的雙手。如手部有明顯髒汙，可先使用濕巾擦拭，再使用 ABHR 來有效清潔雙手
- 不要用未清潔的手觸碰臉部、眼睛或口鼻
- 對人們經常接觸的物體表面，要定期清潔和消毒
- 不要與他人分享食物，不要共用餐具

有關如何正確洗手，請參見：

- [卑詩省疾控中心：洗手](#)
- [HealthLinkBC File #85 洗手：防止病菌傳播](#)
- [加拿大公共衛生署：減少 COVID-19 傳播：洗手](#) (PDF 298KB)

## 整體清潔和消毒：

定期對家中進行清潔和消毒，以防止包括 COVID-19 在內的各種疾病的傳播。

- 用水和肥皂（例如液體洗碗精）或普通清潔濕巾清理物品表面的灰塵、食物殘渣、油漬或其他髒汙

- 清潔人們常觸碰的物體表面（例如檯面、桌面、門把手、馬桶、水槽、龍頭等），每天至少一次
- 在消毒前先用肥皂或清潔劑清潔
- 如果可能，請使用從商店購買的消毒劑。如果無法使用市售的消毒劑，則可以將家用漂白劑與常溫水（不要使用熱水）按一定的比例混合，用於家中消毒。家用漂白劑在使用前必須稀釋
- 漂洗和乾燥是消毒過程中的重要步驟

如需獲得有關清潔和消毒的更多資訊，以及如何使用漂白劑和水製備消毒溶液的表格，請參見：[清潔和消毒](#)。

有關控制 COVID-19 傳播的更多資訊，請參閱：

- [卑詩疾控中心：口罩](#)
- [卑詩疾控中心：肢體距離](#) (PDF 297KB)
- [卑詩疾控中心：如何自我監控症狀](#) (PDF 477KB)
- [自我隔離與 COVID-19](#)

最後更新：2020 年 9 月 17 日

---

如需查找有關更多話題的[HealthLinkBC](#)文檔，請瀏覽[www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles)網頁，或訪問您當地的公共衛生單位。如需在卑詩省內獲取非緊急健康資訊和建議，請訪問[www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca)，或致電 **8-1-1**（免費電話）。失聰和弱聽人士如需協助，請致電**7-1-1**。若您需要，我們亦可提供130多種語言的翻譯服務。