

# 让我们健健康康地度过这个冬天

如何确保自己、朋友和家人的安全



## 接种新冠疫苗和流感疫苗

接种新冠疫苗是降低患上重病和住院风险的最佳方式。请您接种第一剂、第二剂或加强剂！

流感疫苗接种是避免感染和传播流感病毒的最佳保护措施。



## 佩戴口罩

新冠病毒和流感病毒通过空气传播。请在任何人多或室内公共场所佩戴口罩，保护自己并帮助防止将新冠病毒或流感传染给其他人。

切记，当您没有症状并已接种疫苗时，您仍然会感染并传播新冠病毒。



## 定期检测

由于许多确诊患者是属于无症状确诊患者，因此必须定期进行侧流抗原检测，以检查您体内是否没有病毒，是否无意间将新冠病毒传染给其他人。



## 一旦出现症状立即进行隔离和检测

通用原则 – 如果您感到不适，请留在家，直到您感觉好转。

我们难以区分感冒、流感和Covid-19的症状，所以请您进行新冠病毒检测来检查您是否染上新冠病毒。



## 通风

当在室内与非同住者交际时，打开窗户和/或门以保持房间通风。这样可以使新鲜空气流通，以减少您可能吸入的任何含有病毒的飞沫的数量。



## 双手和空间

只需两个简单步骤（即与非同住者保持距离和勤洗手），即可减少您吸入或接触任何含有新冠病毒或流感病毒的飞沫的几率。