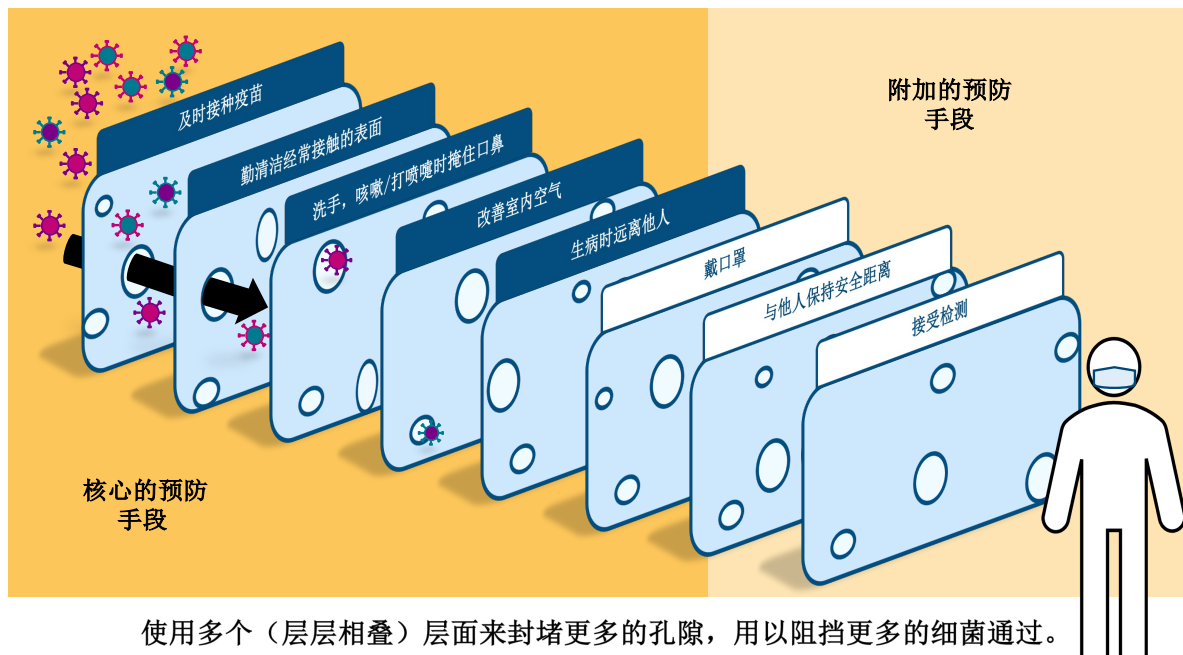


# 减缓传播

任何单一做法（单独一片瑞士奶酪层）都无法完美预防呼吸道疾病的传播。每一种做法都存在弱点或孔隙。



使用多个（层层相叠）层面来封堵更多的孔隙，用以阻挡更多的细菌通过。

<p><b>及时接种疫苗</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>在 <a href="https://www.vaccines.gov">vaccines.gov</a> 网站上查找预约 COVID-19 和流感疫苗。</li> <li>向所属医疗护理机构咨询如何预防呼吸道合胞病毒（RSV），特别是对于以下人群：                     <ul style="list-style-type: none"> <li>60 岁以上老年人（接种疫苗）</li> <li>在 9 月至次年 1 月期间孕期达到 32 - 36 周的人群（接种疫苗保护新生儿）</li> <li>在第一个呼吸道疾病季节出生或进入第一个呼吸道疾病季节的婴儿（接受抗体药物）</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>勤清洁经常接触的表面</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>勤对经常接触的表面进行清洁和消毒（家中有人生病的话，至少每天清洁和消毒一次）</li> </ul>
<p><b>洗手, 咳嗽/打喷嚏时掩住口鼻</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>勤用肥皂和水洗手，每次持续 20 秒。                     <ul style="list-style-type: none"> <li>如果无法洗手，可使用酒精含量至少达到 60% 的洗手液。</li> </ul> </li> <li>咳嗽和打喷嚏时掩住口鼻。</li> <li>避免触摸眼睛、鼻子和嘴巴。</li> </ul>
<p><b>改善室内空气</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>室内通风换气。过滤空气，以降低<b>家中</b>和<b>工作场所</b>的病毒数量。</li> </ul>
<p><b>生病时远离他人</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>居家休息并远离他人至少 24 小时，直至以下两种情况全部成立：                     <ul style="list-style-type: none"> <li>您的症状出现改善（如果有症状的话），且</li> <li>没有发烧（在未使用退烧药的情况下）。</li> </ul> </li> <li>如果可能的话，使用独立的卫生间和卧室，不与他人共用。</li> </ul>
<p><b>佩戴口罩</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>按照要求或建议佩戴非常贴合、具保护作用和舒适感的口罩。</li> <li>您可以在任何时候选择佩戴口罩。</li> <li>有症状、检测呈阳性或患有呼吸道疾病的人在室内公共场合应佩戴高质量的口罩或呼吸器。</li> </ul>
<p><b>与他人保持安全距离</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>与非同住人员尽可能保持距离。</li> <li>如果无法保持安全距离，请避开人群。</li> </ul>
<p><b>接受检测</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>通过检测可以了解您患的是哪种疾病以及治疗的方法和预防措施。                     <ul style="list-style-type: none"> <li>医疗护理机构会告知您是否需要检测。您可以在柜台购买一些试剂盒。</li> </ul> </li> <li>如果是 COVID - 19 或流感，医疗护理机构可能会开药来减轻您的症状或缩短您的病程。</li> <li>在与任何高危人群接触之前，请考虑接受检测，特别是您或家人因呼吸道感染而罹患严重疾病的风险很高的情况下。</li> </ul>