



新冠病毒 (COVID-19) 新型冠状病毒

曼尼托巴省新冠病毒 (COVID-19) 概况

一种名为新冠 (COVID-19) 的病毒正在全球传播。每个人都需要采取措施,以减少病毒的传播。

新冠病毒 (COVID-19) 是什么?

新冠病毒 (COVID-19) 会让人生病难受。其症状表现可能比较轻微 (如发烧、咳嗽、流鼻涕及喉咙痛), 也可能十分严重 (如呼吸急促和呼吸困难)。

哪些人群是新冠病毒 (COVID-19) 的高风险感染对象?

有些人只会出现轻微的症状。有些人则可能会病得十分严重。出现较严重症状的高危人群为:

- 60岁及60岁以上人群
- 患有慢性病 (如糖尿病, 心脏、肾脏或慢性肺部疾病) 的人群
- 免疫系统较弱的人群 (例如患有癌症)

人们如何会感染新冠病毒 (COVID-19)?

如果人们与某一病毒感染者距离过近, 当该感染者咳嗽或打喷嚏时, 人们可能感染新冠病毒 (COVID-19)。如果某人触摸了含病毒的物体或表面, 接着又触摸了自己的嘴巴、眼睛或鼻子, 该人有可能感染病毒。

通过触摸某一表面感染新冠病毒 (COVID-19) 的风险并不高。同时, 经常对双手进行消毒能进一步降低感染风险。

我如何能降低自己感染新冠病毒 (COVID-19) 的风险?

保持双手干净清洁。用洗手液/肥皂和温水清洗双手至少15秒钟。彻底擦干双手。如果您的双手看起来不脏, 您可以使用含酒精的消毒液进行消毒。

您还应该：

- 在咳嗽或打喷嚏时遮掩口鼻。在咳嗽时用衣袖或肘部遮掩口鼻，请勿用手遮掩。
- 避免碰触自己的脸部。
- 在您生病的时候（即便只是轻微症状），也请待在家中。
- 如果您生病了，请和家里的其他人隔离，并接受检测。
- 遵守自我隔离及监测的相关公共卫生指南。
- 请在下列情况发生时清洗双手：
 - 到达或离开一个新的地方
 - 如厕后
 - 处理食物之前、之时及之后
 - 饭前或使用公共物品前
- 用肥皂和温水清洗双手至少15秒钟。如您没有条件洗手，请使用含酒精的消毒液。

佩戴口罩

在预防新冠病毒（COVID-19）传播的过程中，佩戴口罩起到了十分重要的作用。每当您身处室内的公共空间或难以保持人身距离时，请佩戴口罩。

请访问[Manitoba.ca/covid19](https://manitoba.ca/covid19)获取最新信息。