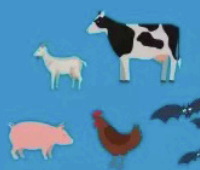


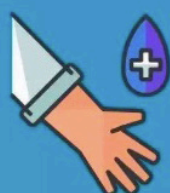
如何保护你自己 远离疾患

避免无保护状态下接触病患（包括在公众场合吐痰，接触别人的眼部、鼻子和口腔）和接触家畜家禽及野生动物

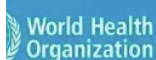


如何正确洗手

当手部有可见的脏污时，使用肥皂和流水洗手



如果手部的脏污不可见，使用肥皂和清水洗手或者使用含有酒精成分的免洗手液



如何做才能降低感染冠状病毒的风险



使用肥皂和清水洗手
或含有酒精成分的手消毒剂

咳嗽和打喷嚏时使用纸巾或弯曲手肘掩盖口鼻



避免近距离接触任何有感冒或流感样症状的人

烹调时彻底煮熟肉类和蛋类



在无保护时避免接触野生动物和家禽家畜



世界卫生组织WHO 给出的防护小贴士

(← 上接第B6版)

· 疾病预防控制中心于2020年1月17日开始对从中国武汉到美国三个主要入境口岸（纽约、旧金山和洛杉矶）的直航和中转航班的乘客进行入境检查，并将检查范围扩大到亚特兰大和芝加哥国际机场。CDC与国土安全部合作，将所有来自中国武汉的旅客集中到这五个机场进行入境健康检查。这五个机场将覆盖所有的从中国武汉到达美国的旅客。

· 发布了更新的临时健康警报通知（HAN）咨询，及时通告各州和地方卫生部门以及医疗保健服务人员有关此次疫情的信息。

· CDC已派遣一个团队，支持华盛顿州正在进行的针对美国首个2019-nCoV病例的调查，包括追踪其它有密切联系的人来确定是否有其他病例。

· 已研发出一种实时逆转录聚合酶链反应（rRT-PCR）测试，可以诊断2019-nCoV。目前，必须在CDC才能进行检测，但是在接下来的几天和几周内，CDC将通过该机构的专门途径与国内外合作伙伴共享这些测试。

个人如何预防？

冬春季是各种呼吸疾病的高发季，流感、感冒、肺炎……所有的个人预防措施基本上是一样的。

· 少去人多的地方，尤其是空间比较密闭的场所。避免接触来自疫区和/或有呼吸道感染症状的人。很多时候我们分不清哪个是感冒，哪个是流感，哪个是肺炎。最好的预防是保持距离。

· 勤洗手，认真洗手。家有小孩儿的尤其注意。

· 自己咳嗽或打喷嚏时捂住口鼻。如果有感冒症状，最好自己呆着，跟别人保持距离。



△ 84岁的钟南山院士再度挂帅出征

· 口罩。国内朋友出门请戴口罩，不需要讨论了。很多美国朋友问要不要买口罩，买吧，虽然目前美国整体风险很低，无需恐慌，但有备无患。Surgical masks 或者medical mask N95。N95带着很不舒服，不适合长时间戴。

· 不要随地吐痰！不管在哪里！
· 将肉类蛋类彻底做熟再吃。
· 避免近距离接触野生动物或活的禽类。
· 如有不适，及时就医。如果有，请跟医护人员如实交代旅游史和接触过的人。

结语

看着这些来势汹汹的诡异的病毒图片，用几个问题来结束这篇文章吧：



△ 1月20日，朝阳区医院3名医生被一男子砍伤

在食物如此丰富的今天，我们可否放过野生动物？在城市和衣着越来越光鲜的今天，我们能不能不要随地吐痰？

在网络信息如此发达的今天，我们可不可以实事求是地说话？

看到钟南山老先生的一张照片，感慨万千。都说国士无双，再次出征。确实，这样的国士，学识、情怀、勇气，缺一不可。只是在被悲壮感动到热冷盈眶的时候，你是否感到一丝凄凉？难道没有青年才俊吗？没有才华有胆识有仁心的青年才俊？有的，至少有一个我们知道，躺在朝阳医院的病房。

但愿，辞旧迎新，大家安康！

（本文载于微信公众号“同语轩”，本报经公众号授权转载，版权归属原作者。）