



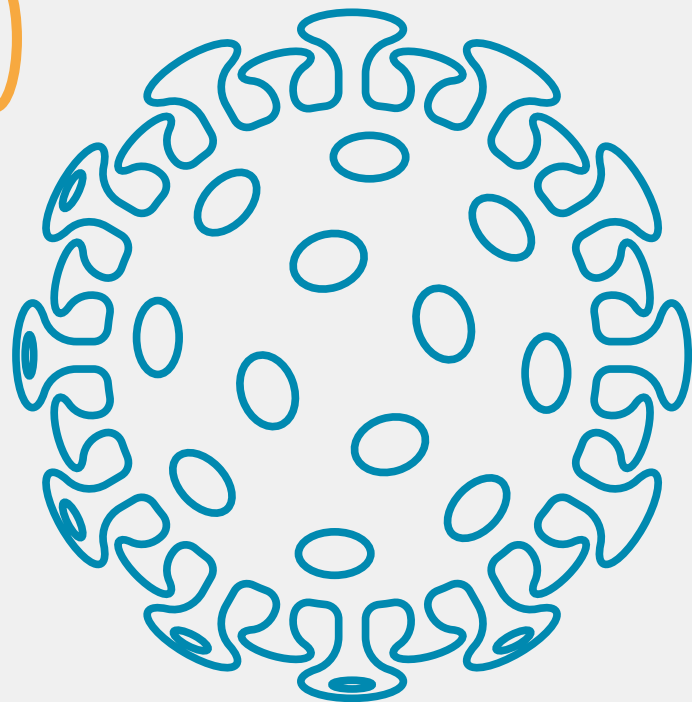
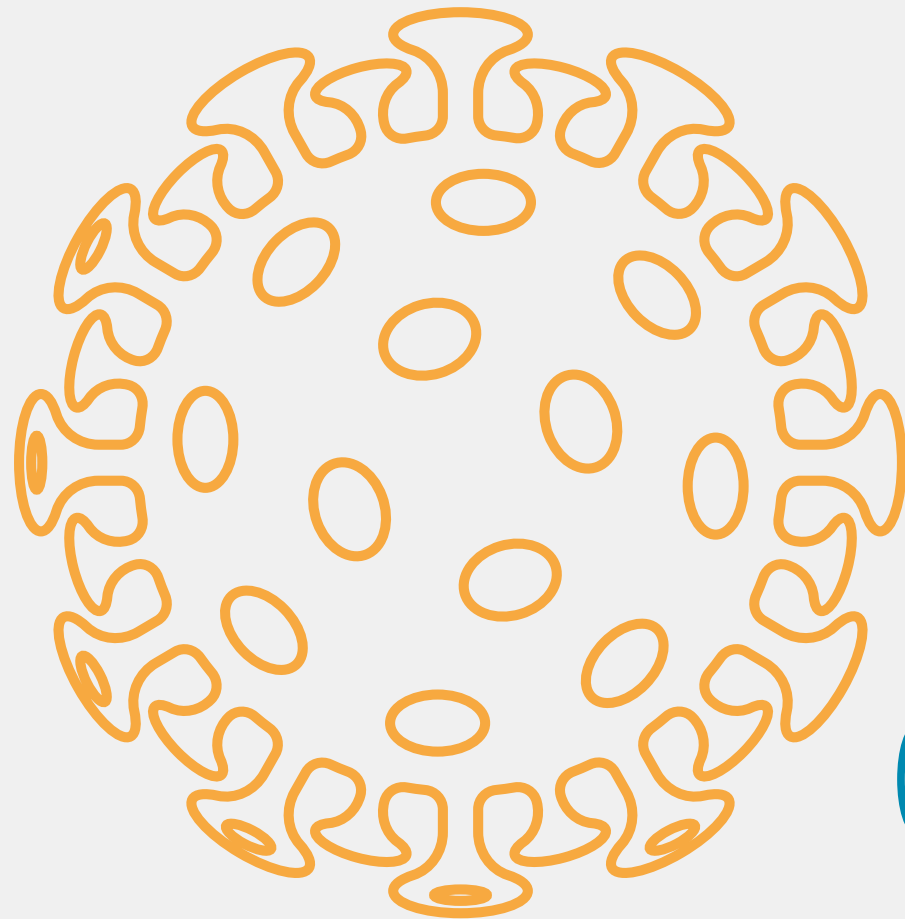
Bundesministerium
für Gesundheit

*Ethno-
Medizinisches
Zentrum e.V.*



新型冠状病毒 SARS-CoV-2

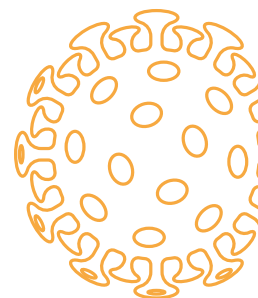
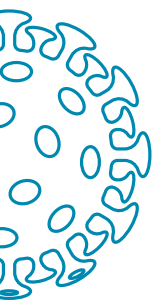
科普和实用贴士



**Zusammen
gegen Corona**

安全及有效的措施

- 请务必遵从政府部门的最新指示, 要求和建议。
- 我们必须严格遵守, 共同执行
这将有助于保护您的健康, 并减缓病毒的传播
- 请您仅相信安全可靠的信息来源
- 在德国您能够通过罗伯特·科赫研究所(RKI),
德国联邦健康教育中心(BZgA), 德国联邦卫生部
(BMG) 来获得最新最可靠的信息,
- 您也可以关注世界卫生组织(WHO)发布的当前信
息, 世界卫生组织(WHO)也会提供多种语言的最新的
可靠信息
- 被传染或已生病的人务必遵从医护人员的指示
- 请小心谨慎地保护医护人员以及相关指导者。



三项原则

保持距离-
消毒-日常口罩

保护自己最好的方式是什么？

保持距离-消毒-日常口罩：坚持这三项基本规则能得到简单有效的保护 对亲朋好友及熟人宣传这种防疫方法。



咳嗽和打喷嚏时的卫生防护

- 咳嗽或打喷嚏的时候与他人至少保持1.5米的距离,并转身至另一边。
- 咳嗽或打喷嚏时使用一次性纸巾, 用后将纸巾扔入有盖的垃圾桶中。
- 如果手边没有纸巾, 请在咳嗽或打喷嚏时用肘部挡住口鼻, 而不是用手!
- 如果您有访客, 过后请大开窗户通风五分钟。



保持距离并佩戴日常口罩

- 避免握手, 亲吻和拥抱等亲密接触。这并不是无理, 而是保护自己和他人。
- 如果您生病了, 请呆在家里, 以便康复。同时避免病原体传播
- 即使没有任何疾病症状的感染者也可以传染病毒给其他人。所以请与他人保持至少1.5米的距离, 以避免病原体的直接传播
- 感染者应该远离那些危险易感人群, 如老人以及有一些基础疾病的病人。
- 请了解您所在联邦州当前的接触限制。
- 强烈建议在难以始终保持最小距离的地方佩戴日常口罩(例如布料口罩)。联邦各州颁布了在购物和乘坐公共交通工具时必须佩戴日常口罩的规定。地方也可以有因地制宜。请核对您当地的有效规定。
- 日常口罩(例如布料口罩) 在一次性使用后最理想在95° C, 或至少应在60° C下洗涤消毒, 然后完全干燥。另一种消毒方法是在锅中用水煮10分钟。



勤洗手

- 经常用肥皂彻底清洗双手, 包括指尖和指缝。最好用肥皂清洗半分钟, 然后在流水下冲洗干净。
- 仔细擦干手, 手指之间都要擦干。在家里每个人应有自己的毛巾。在公共厕所时最好使用一次性纸巾, 并用一次性纸巾或手肘关闭水龙头。

关于新型冠状病毒

新型冠状病毒正在全球范围内传播。它可以通过飞沫传播,也可以通过气溶胶传播。气溶胶是微小的液滴核心,当您大声说话或唱歌时就在释放。它们可以在空中停留很长时间并携带病毒。因此,应定期对多人居留的房间进行通风。接触感染也是一条重要途径。病毒可以通过人们的手接触到被污染表面,再间接传播到口腔或鼻粘膜或眼结膜

该病毒会引起呼吸道感染。除了无症状和轻度症状者,一般病人会出现包括发烧,咳嗽,呼吸困难或呼吸急促,肌肉酸痛或头痛的现象。更严重的状况会导致肺炎。

特别对老人以及慢性病患者非常危险,儿童感染症状常常非常轻微。目前估计,从感染病毒到开始出现疾病症状,即潜伏期可能长达14天。

只有通过医学实验室检测才能确诊患者是否感染新型冠状病毒。

我是否感染了新型冠状病毒?

如果您发现自己有症状或者与新型冠状病毒确诊者有过接触

- 如果您出现疾病症状,请致电您的医生。如果联系不到,请致电116117联系紧急医疗服务。紧急情况下,请拨打112.
- 如果您与已感染者有过接触,即使没有疾病症状,请通知当地主管的卫生部门(Gesundheitsamt)*。
- 告知您的医生您的病史,比如高血压,糖尿病,心血管疾病,慢性呼吸道疾病或免疫系统疾病和治疗史。
- 了解您应该跟谁联系,需要采取哪些预防措施,以避免感染其他人。
- 请不要在未预约的情况下去医院或诊所!这是保护自己也是保护其他人!
- 避免与他人进行不必要的接触,并尽可能呆在家里。

目前针对新型冠状病毒有疫苗么?

目前仍没有针对新型冠状病毒的疫苗,科学家正在竭尽全力研发疫苗。

注射其他疫苗会有帮助么?

其他针对呼吸系统疾病的疫苗并不能预防新型冠状病毒。但是它们可以预防其他呼吸道感染(流感,由肺炎链球菌引起的肺炎),并有助于减轻健康系统的负担。

您可以在

www.rki.de/mein-gesundheitsamt
网站上找到您当地卫生部门的相关信息。

如果您出现疾病症状,请致电您的医生。如果联系不到,请使用紧急医疗服务热线。这个号码即使在夜间,周末和公共假期您也可以在全德国范围内拨打,电话号码为: 116117。

进口商品会具有传染性么？

货物，邮件或行李是没有危险的。但患者附近的物品必须保持清洁。

佩戴口罩有必要么？

在人们不能保持1, 5米的安全社交距离情况下，那么佩戴非医疗用口鼻保护罩，即所谓的日常口罩（例如布料口罩）可以阻碍SARS-CoV-2的传播。

联邦各州颁布了在购物和乘坐公共交通工具时必须佩戴日常口罩的规定。地方也可以有因地制宜。请核对您当地的有效规定。

重要提示：口罩必须正确佩戴并当它变湿时及时更换。因为湿的口罩对病毒没有防范作用。

无论如何，即使您戴着日常口罩：也要与他人保持最小1.5米的距离，并注意双手消毒和正确的咳嗽和打喷嚏姿势。

有必要使用消毒剂么？

定期并彻底地洗手通常就够了。如果无法洗手，则使用消毒剂。

如果我住在集体宿舍，应该注意什么？

如果您发现您有疾病症状或者与确诊新冠病毒患者有过接触，而且住在接待中心或集体宿舍，请马上告知接待中心负责人或管理员。同时通知诸如您的学校，语言学校，培训或工作的单位

什么时候需要采取隔离措施？

当您被诊断出感染了冠状病毒或您与被感染者有过亲密接触时。当卫生部门要求隔离时。

这里有关于来德国旅行的行为指南

www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus-merkblatt-fuer-reisende

隔离期应维持多久？

隔离时间由卫生部门确定，通常为2周，即潜伏期最长持续时间，也是从可能被新冠病毒感染到出现疾病症状的时间。

如被要求隔离，主管卫生部门将告知您相关信息，比如出现疾病症状时该如何处理以及注意事项，例如会要求您定期测量体温。

在家隔离我需要注意什么？

- 避免与室友接触。
- 请家人或朋友帮忙采购必需品，并将其放在门口。
- 确保定期为公寓或房屋通风。
- 餐具和卫生用品不应与其他家人或室友共用。餐具必须彻底清洗。衣物也同样需要这样做。
- 如果您急需药物或医疗处置，请联系家庭医生或专科医生。
- 如果您有咳嗽，流鼻涕，呼吸急促，发烧等症状，请告知您的医生。

我从哪里可以找到更多信息？



借助Corona-Warn -App新冠警告应用程序，可以在您靠近被感染病人的情况下，迅速并匿名地得到通知。

这个程序可以通过 [App Store](#) 和 [Google Play](#) 免费下载。

您当地的卫生部门会为您提供信息和支持。您可以通过以下网址找到您当地卫生部门的电话号码

www.rki.de/mein-gesundheitsamt

德国联邦卫生部(BMG)在其网站上提供有关新型冠状病毒的主要信息:

www.zusammengencorona.de

市民热线: 030 346 465 100

聋哑和听障人士咨询服务:

传真: 030 340 60 66-07

info.deaf@bmg.bund.de

info.gehoerlos@bmg.bund.de

手语电话(视频电话):

www.gebaerdentelefon.de/bmg

罗伯特·科赫研究所(RKI)在其官方网站上提供了关于新型冠状病毒的主要信息。

www.rki.de/DE/Home/homepage_node.html

德国联邦健康教育中心(BZgA)总结了关于新型冠状病毒的常见问题解答:

www.infektionsschutz.de

德国外交部提供了有关前往受影响地区的旅行安全信息:

www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit

世界卫生组织(WHO)提供了有关全球情况的信息: www.who.int

Impressum (版权说明)

Herausgeber (出版人):

德国联邦卫生部(BMG)

公共关系及出版局

11055 Berlin

www.bundesgesundheitsministerium.de

[bmg.bund](https://www.facebook.com/bmg.bund)

[bmg_bund](https://twitter.com/bmg_bund)

[BMGesundheit](https://www.youtube.com/BMGesundheit)

[bundesgesundheitsministerium](https://www.instagram.com/bundesgesundheitsministerium)

德国大众医疗健康中心 (EMZ e.V.), 30175 Hannover

发表日期 2020年9月

排版 eindruck.net, 30175 Hannover

图象 Scholz & Friends Berlin GmbH, 10178 Berlin,
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), 50825 Köln

订阅途径

Publikationsversand der Bundesregierung

Postfach 48 10 09, 18132 Rostock

咨询电话: 030 182722721

咨询传真: 030 18102722721

电子邮箱: publikationen@bundesregierung.de

手语电话订阅:

gebaerdentelefon@sip.bundesregierung.de

网上订阅 www.bundesregierung.de/publikationen

您还可以通过以下网址找到其它想要下载和订阅的联邦政府出版物:

www.bundesregierung.de/publikationen

Bestellnummer (订号码) BMG-G-11099chi

链接申明

这里参考的外部网页内容由相应提供者负责。联邦卫生部强调对此不承担任何责任。

该宣传册将作为联邦卫生部公共专题出版物免费发行。该出版物不得被政党、竞选人或竞选工作者出于竞选目的使用，包括欧盟，联邦议会，地方政府的选举。