



保持社交距离指南

本信息单应与“您需要知道的事项”、“隔离指南”和“公众聚会建议”信息单一起阅读。这些材料可在 www.health.gov.au/covid19-resources 获取。

保持社交距离是什么，为什么很重要？

保持社交距离包括一系列阻止或减慢传染病传播的方法。这意味着您与他人之间减少接触。

保持社交距离很重要，因为COVID-19最有可能通过以下方式在人与人之间传播：

- 与具有传染性的感染者直接密切接触，或在感染者出现症状之前24小时内与其密切接触；
- 与咳嗽或打喷嚏的确诊感染患者密切接触，或
- 接触被确诊感染的人咳嗽或打喷嚏污染的物体或表面（如门把手或桌子），然后触摸自己的嘴或脸。

因此，您与他人之间的距离越远，病毒传播就越困难。

我该怎么办？

如果您生病了，请远离他人 - 这是您能做的最重要的事情。

您还应该保持良好的手部卫生和打喷嚏/咳嗽卫生：

- 经常用肥皂和水洗手，特别是进食前后和如厕后
- 咳嗽和打喷嚏时要遮挡，之后丢弃纸巾并用酒精类洗手液清洁手部，且
- 如果身体不适，请避免与他人接触（与他人保持最少1.5米的距离）。

不仅如此，您可以马上采取一系列的保持社交距离和低成本卫生防范措施。

这些简单的常识性措施有助于降低您和他人的风险，有助于减缓疾病在社区中的传播。您可在家里、工作场所、学校和公共场合每天都保持这些防范措施。

在家中保持社交距离

家庭

为减少病原体传播¹：

- 如上所述，保持良好的手部卫生和打喷嚏/咳嗽卫生
- 避免握手和亲吻
- 定期消毒频繁接触表面，例如桌子、厨房台面和门把手
- 打开窗户或调节空调，以增加家里的通风
- 尽量少去商店购物，尽量通过网上购物来购买商品和服务
- 考虑个人和家庭的郊游和旅行是否合理且必要

有患者*的家庭（除上述措施外）

- 如有可能，在单独的房间里照顾病人
- 保持最少数量的照顾人
- 病人房间的门保持关闭，并在可能的情况下打开窗户

- 患者和照顾人在同一房间时均应佩戴医用外科口罩
- 保护其他脆弱的家庭成员，如 65 岁以上的人或患有慢性病的人。在可行的情况下，为他们安排另外的住处。

在工作场所保持社交距离

在工作场所减少病原体的传播¹:

- 如果您生病了，请待在家里
- 问候时不要握手
- 通过视频或电话召开会议
- 推迟大型会议
- 必要会议尽可能在户外开放空间举行
- 鼓励良好的手部卫生和打喷嚏/咳嗽卫生习惯，并为所有员工提供消毒洗手液
- 在自己的办公桌或室外而非午餐室用午餐
- 定期清洁和消毒频繁接触表面
- 考虑打开窗户并调节空调以增加通风
- 限制工作场所的食物操作和食物共享
- 重新考虑不必要的商务旅行
- 对（食堂）食品准备人员及其密切接触者实施最严格的卫生措施
- 考虑大型聚会是否可以改期、交错进行或取消

在学校保持社交距离

在学校减少病原体传播¹:

- 如果您的孩子生病了，请不要送其上学（或幼儿园）
- 到校后以及在校期间定期清洁手部
- 推迟班级和年级间混合进行的活动
- 避免排队并考虑取消学校集会
- 推行定时洗手安排
- 定期清洁和消毒频繁接触表面
- 尽可能在户外上课
- 考虑打开窗户并调节以增加通风
- 对（食堂）食品准备人员及其密切接触者实施最严格的卫生措施

在公共场合保持社交距离

为减少病原体传播:

- 尽可能进行双手消毒，包括进出建筑物前后
- 使用非接触性支付方式，避免使用现金
- 尽量在人少时间出行；尽量避开人群

¹信息节选自 Dalton et al.。在 COVID-19 在本地传播之前预先防范性地实施低成本社交疏远及增强卫生措施可以减少病例的数量和严重性。

* “患者”是指尚未接受 COVID-19 检查，但不排除患有该病的、尚未确诊的有呼吸道疾病或发烧的人。“这可能成本较高，除非在等待排除 COVID-19 感染的过程中，其他情形需谨慎使用，并根据本地传播的可能性进行实施。”^{***}有证据表明，低温低湿的空调环境可能会增强冠状病毒（如 SARS）的存活率。^{1****}疾控中心旅行风险评估网站等网站可能会有帮助 <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/index.html>

- 公共交通工作者和出租车司机应尽可能打开车窗，并定期清洁和消毒频繁接触表面

组织公共聚会时需要考虑的事项

很多人聚集在一起的活动可能会增加病毒传播的风险。如果您正在组织聚会，请考虑是否可以推迟、减小规模/频率，甚至完全取消活动。如果您决定继续进行，则应评估风险并重新考虑可能增加传播风险的各种情况。

从 3 月 16 日（周一）开始，澳大利亚政府要求非必要的聚会应限制在 500 人以下；医护人员和应急服务人员等关键领域工作者的非必要会面也应加以限制。。

有关公共聚会的更多信息，请参考 www.health.gov.au/covid19-resources 上的公共聚会信息。

更多信息

有关减少 COVID-19 在工作场所中传播的更多信息，请访问 <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/getting-workplace-ready-for-covid-19.pdf>

有关最新建议、信息和资源，请访问 www.health.gov.au

国家冠状病毒求助专线为 1800 020 080，每周七天全天开通。如果您需要翻译或口译服务，请致电 131 450。

您所在州或领地的公共卫生机构的电话号码均可以在 www.health.gov.au/state-territory-contacts 查询。

如果您对自己的健康有任何疑问，请咨询您的医生。