



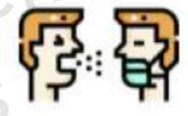
什么是 2019 新冠肺炎病毒？

- 这是一种从2019年12月中国武汉出现的**新型冠状病毒**所引起的疾病。“2019 新冠肺炎病毒”
- 这种冠状病毒比引起流感或普通感冒的病毒更具有**传染性**，它也可能导致**更加严重的疾病**。

- 其症状通常在感染后**5-6天**出现，但也可在感染长达（感染后）**2周**出现！
- **60岁以上**有像**哮喘**和**糖尿病**等既有**健康问题**的人最容易出现严重的（感染）症状！

病毒是如何传播的？

它是透过咳嗽/打喷嚏/呼出到空气中和落在地面上的小飞沫传播的。你呼吸进这些小飞沫或者接触一些带有这些飞沫的东西后，再**触摸你的眼睛，鼻子，或嘴**。



如果你怀疑你染上了病毒并且有...

轻微的症状

- **待在家里**并打电话告知你的**医疗照护人员**
- **持续监测症状**，如果病情恶化，你需要尽快就医

严重的症状

- 持续性的**胸口疼**，嘴唇发青，急性发作时神志不清
- 立刻去当地的**急诊室**寻求**医疗救助**

症状

发烧	干咳	虚弱无力感	咳嗽
呼吸困难	喉咙疼或不舒服	关节疼痛	头疼
恶心想吐	鼻塞	腹泻	油性红眼

常见的

较不常见的

罕见的

口罩帮助抑制 2019 新冠肺炎病毒的传播！

- 口罩可以减少夹带病毒的飞沫传播
- 不要使用多个口罩或重复使用一次性口罩
- 口罩和脸之间不要**留间隙**
- 避免触摸你的脸
- 结合正确的口罩使用方法外经常**用肥皂和水洗手**

你知道吗？

戴口罩可以限制病毒的传播，也可以防止自己被受到那些不知道自己感染了病毒的人传染。**戴上口罩，你就可以保护你周围的人！**

保护你自己和你的家人！

彻底地和定时地用肥皂和水或用酒精洗手液洗手。

小心人与人之间的（病毒）传播和（与人）保持6英尺（1.82米左右）的距离。要注意，即使有些人没有明显的感染症状，他们也可以传播病毒！

避免前往已知的新冠肺炎病毒潜在的危险地区和人口密集的区域（如大城市，机场，公共交通地方）

保持社交距离和呆在家里！

- 在家工作和学习
- 避免10人以上的社交聚会
- 避免在酒吧，餐厅和美食广场吃吃喝喝

避免非必要的旅行和接触大量的人群，包括室内的教会礼拜和圣经学习！



社会孤立的感觉和孤独感与心理健康恶化有关联，包括抑郁症。

对精神健康的影响

- 心理健康（问题）的挑战被称为是“第二波”的COVID-19
- 许多人对**自己的健康，工作，学习，和经济状态感到恐惧和担忧**
- 保持社交距离会导致**孤立，孤独，压力和日常生活能力的丧失**，这些都会影响心理健康
- **年老的人尤其容易受到影响**
- 科学家们仍在研究该病毒对精神健康的直接影响，包括一种被称为**发狂**的危险的混乱状态

改善你的精神健康

了解让你感到压力的迹象

身体症状

- 头疼，肌肉紧绷
- 肚子疼或不舒服
- 心跳加速，呼吸急促
- 难以入睡
- 慢性疲劳
- 食欲不振或过量食用“慰藉性食物”

精神症状

- 难以集中注意力
- 健忘
- 感到紧张与不安
- 易怒
- 容易焦急
- 悲伤，哭泣



焦虑是对压力的正常反应。记录自己的状态和情绪。**减少接触**新闻和社交媒体



照顾好自己和自己的基本需求—包括饮食，睡眠&身体锻炼。**养成一种固定的习惯**并与**喜爱的人保持联系**。



找到积极的应对方法。可以考虑**捐献**，向老年人和比较孤立的人**伸出援助之手**，帮助有需要的家庭，支持当地的企业。



和他人交谈。如果你的精神健康问题症状持续的存在和/或影响到你的工作能力，**寻求专业人士的帮助**。

