

# 慎重防禦 病菌的擴散

制止  
病毒擴散  
COVID-19

引致冠狀病毒病(COVID-19)的病毒被認為主要是在人與人近距離接觸時傳播的，渠道是通過受感染者咳嗽或打噴嚏時飛揚的唾沫。

良好衛生習慣會降低你患病及傳播疾病的風險。

時刻做到以下幾點：



習慣經常洗手  
用梘液和水，  
或酒精搓手液  
潔手20至30秒



咳嗽和打噴嚏時  
用紙巾捂住口鼻  
或用手肘捂住  
之後立即洗手



立即棄置  
使用過的紙巾  
丟進垃圾箱內



避免近距離  
接觸患病者



避免用手觸摸  
眼睛、鼻子和嘴巴



留在家裏，避免  
出席社交或群眾  
活動，假如你  
身體不適

有關首都區冠狀病毒病(COVID-19)詳情請參閱 [health.act.gov.au/novelcoronavirus](https://health.act.gov.au/novelcoronavirus)



**ACT**  
Government

**ACT Health**

[health.act.gov.au](https://health.act.gov.au)