



多倫多全科醫院肝病中心
華人乙型肝炎互助團體

Toronto General Hospital Centre for Liver Disease
Chinese Hepatitis B Peer Support Group

如何保護自己

預防感染的最佳方法是避免被暴露：

- 您必須練習身體疏遠
- 如果您感染了 COVID-19，則必須待在家裡
- 如果您與 COVID-19 的人有密切聯繫，則必須待在家裡
- 經常用肥皂和水洗手至少 15 秒鐘。如果沒有肥皂和水，請使用酒精類洗手液
- 避免不洗手觸摸眼睛，鼻子和嘴巴
- 避免與生病的人密切接觸
- 生病時待在家裡
- 用紙巾遮住咳嗽或打噴嚏，然後立即將紙巾丟入垃圾中並洗手
- 如果沒有紙巾，請在袖子或手臂上打噴嚏或咳嗽
- 清潔和消毒經常觸摸的物體和表面

戴上口罩或面罩可能無法保護您免受 COVID-19 的侵害，但可以保護他人免受呼吸道飛沫和細菌的侵害。最好的保護措施是待在家裡，與他人保持六英尺遠，並經常洗手。有關更多信息，請閱讀《多倫多公共衛生關於公眾使用口罩和麵罩的指南》。

新冠肺炎、傷風感冒、流行性流感和鼻敏感的不同癥狀

Different symptoms of new coronary pneumonia, colds, flu and allergy

癥狀	新型冠狀病毒肺炎(武漢肺炎) 癥狀範圍由輕到重	傷風 逐漸發作	流行性感 突然發作	季節性過敏 突然發作
 潛伏期	7 - 25日	少於14日	7 - 14日	數星期
 咳嗽	普遍 ✓ (通常為乾咳)	普遍 ✓ (輕微)	普遍 ✓ (通常為乾咳)	甚少 (通常為乾咳 除非引發哮喘)
 氣促	有時 ✓	不會 **	不會 **	不會 **
 打噴嚏	不會	普遍 ✓	不會	普遍 ✓
 鼻涕或鼻塞	甚少	普遍 ✓	有時 ✓	普遍 ✓
 喉嚨痛	有時 ✓	普遍 ✓	有時 ✓	有時 ✓ (通常較輕微)
 發燒	普遍 ✓	可能有短暫 時間發燒	普遍 ✓	不會
 容易疲倦	有時 ✓	有時 ✓	普遍 ✓	不會
 頭痛	有時 ✓	甚少	普遍 ✓	有時 ✓ (因為鼻竇痛)
 身體痠痛	有時 ✓	普遍 ✓	普遍 ✓	不會
 肚瀉	甚少	不會	小童有時會	不會

* 資訊仍隨疫情更新。
另外，括弧內原文為COVID-19，中譯採用香港通俗的稱呼。

** 傷風、感冒及流感都可能會引發哮喘而氣促，
武漢肺炎則會直接導致氣促。

原文：
美國哮喘和過敏基金會
 Asthma and Allergy
Foundation of America

中文翻譯：
 肝臟中心
 liveredcuhk
livercenter.com.hk

資料來源: <http://www.livercenter.com.hk>