

病毒是如何传播的？

当我们呼吸、说话、打喷嚏或咳嗽时，病毒通过离开我们身体的飞沫传播。这些飞沫通过患者周围的空气扩散，并可透过口、鼻或眼感染他人。冠状病毒的传播方式与普通感冒或流感非常相似。通过食物或水、皮肤伤口、站在5G基站附近、蚊虫叮咬或其他您可能听过方式，您不会感染病毒。

如果我周围没有人打喷嚏或咳嗽，这是否意味着我不会从他们那里感染上病毒？

感染者可能在出现任何症状前5天内就已经开始传播病毒。此外，许多感染病毒的人从未出现任何症状，但仍可传染他人。正常的呼吸会将飞沫送入空气中，使其携带病毒。就像您对着窗户呼气而使窗户蒙上雾。如果一个人被感染，无论他们是否有症状，每次呼气他们都会释放出一些病毒。如果他们说话或唱歌，会释放更多，如果他们打喷嚏或咳嗽，会释放很多。

这是否意味着我只要靠近感染者就会生病？

这取决于您在什么样的空间、您在那里呆了多长时间以及您做了什么。您在这个空间的时间越长，感染风险就越高。如果您是在室外，风险要低得多，因为风和阳光通常会在病毒飞沫传播很远之前将其分解。如果您是在室内，特别是在一个小房间里，病毒很容易通过呼入空气传播。如果这个空间的人说了很多话，就会有更多的飞沫进入空气中。快速进出超市可能是相当安全的做法：人们不怎么说话，有足够的空间保持距离，并且您可以在几分钟内买好就离开。拥挤的餐厅风险要高得多：在一个狭小的空间里有很多人，人们往往会大声说话，而且您可能会在那里待上一个小时甚至更长时间。

我应该离别人多远？

疾病控制与预防中心（CDC）建议您和他人之间至少保持6英尺的距离。这降低了从一个人到达下一个人的飞沫数量。许多商店会在地板上贴上标志或胶带，帮助您在排队时保持这一距离。

如果病毒通过空气传播，我为什么还要经常洗手？

如果感染者捂住口鼻打喷嚏并和您握手，大量的病毒会停留在您的手上，如果没过多久您又触摸自己的鼻、口或眼，足以让您感染。如果您接触感染者最近接触过的物体表面，如门把手或键盘，也可能发生这种情况。虽然这种方式感染病毒的风险要低得多，但还是有可能的，所以您应该经常洗手。您可能会在公共场合戴手套，但戴手套时，病毒仍可能从手上传到脸上，或从一个物体传到另一个物体。最好还是经常洗手，把手套留到打扫房间或照顾生病的亲戚时再戴。日常事务中您并不需要使用它们。

来源：



MassSupport Network

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/index.html>

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html>

<https://www.erinbromage.com/post/the-risks-know-them-avoid-them>

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html>

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/social-distancing.html>

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/gloves.html>

<https://www.health.harvard.edu/diseases-and-conditions/covid-19-basics>



For Statewide Assistance Call 888-215-4920

www.masssupport.org