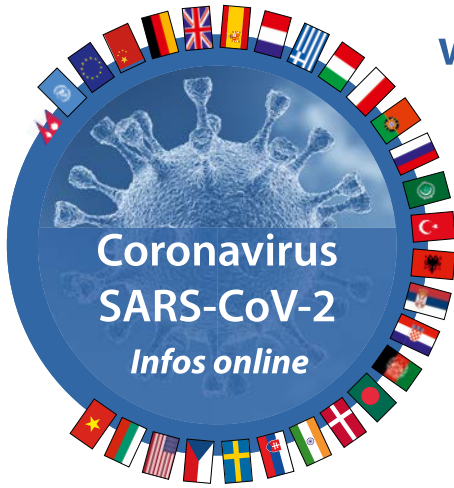
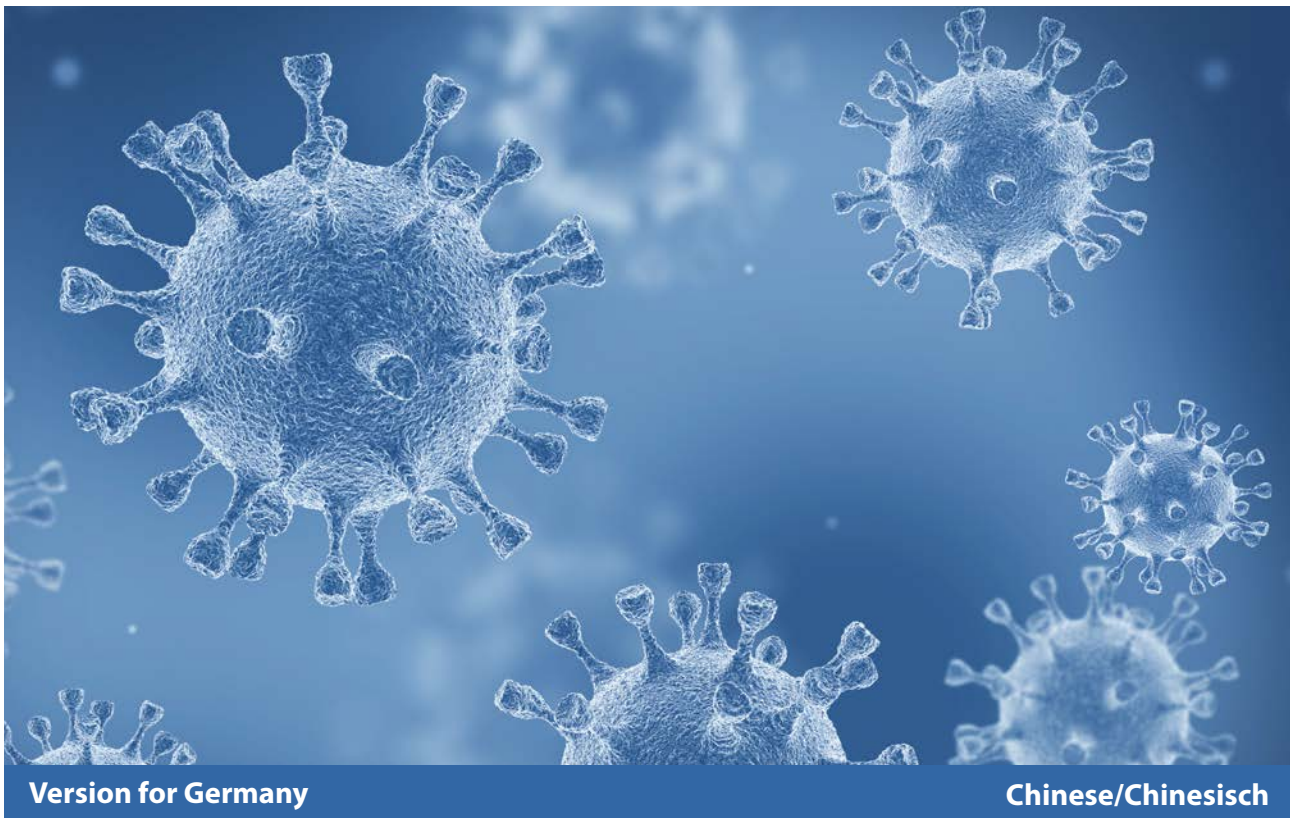


[www.covid-information.org](http://www.covid-information.org)



# 新冠病毒SARS-CoV-2

## 科普和实用贴士



常德中心  
**CHANGDE CENTRUM**  
Die Repräsentanz der Stadt Changde  
in Deutschland

**Ethno-  
Medizinisches  
Zentrum e.V.**  
Ethno-Medical Center Germany



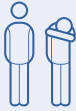
## 安全及有效的措施

- 我们必须严格遵守，共同执行。  
这将有助于保护您的健康，并减缓病毒的传播
- 请您仅相信安全可靠的信息来源
- 您也可以关注世界卫生组织(WHO)发布的当前信息，  
世界卫生组织(WHO)也会提供多种语言的最新的可靠信息
- 在德国您能够通过罗伯特·科赫研究所(RKI)，  
德国联邦健康教育中心(BZgA)，德国联邦卫生部(BMG)  
来获得最新最可靠的信息
- 请小心谨慎地保护医护人员以及相关指导者。  
他们是冒着个人的健康风险挺身保护和治愈我们的英雄
- 我们请2019冠状病毒病（COVID-19）患者及相关人员务必遵  
从医护人员的指示
- 请务必遵从国家和地方主管当局发布的当前的指示，要求和建议

**祝您健康**

## 保护自己最好的方式是什么？

保持距离-消毒-日常口罩：以下主要的防护措施简单又有效！在咳嗽，打喷嚏，洗手时注意卫生防护，与人保持距离，并且让这些成为个人习惯。为家人，朋友和熟人讲解防护措施。



### 咳嗽和打喷嚏时的卫生防护

- 咳嗽或打喷嚏的时候与他人至少保持1.5米的距离,并转身至另一边。
- 咳嗽或打喷嚏时使用一次性纸巾，用后将纸巾扔入有盖的垃圾桶中。
- 如果手边没有纸巾，请在咳嗽或打喷嚏时用肘部挡住口鼻，而不是用手！
- 如果您有访客，过后请大开窗户通风十分钟。



### 勤洗手

- 经常用肥皂彻底清洗双手，包括指尖和指缝。如果条件允许，最好用液体肥皂清洗半分钟，然后在流水下冲洗干净。
- 仔细擦干手，手指之间都要擦干。在家里每个人应有自己的毛巾。在公共厕所时最好使用一次性纸巾。如无可能，建议您使用自己的纸巾。在公共洗手间中，请用一次性手巾或自己的纸巾或手肘关闭水龙头。



### 保持距离并佩戴日常口罩

- 避免握手，亲吻和拥抱等亲密接触。这并不是无理，而是保护自己和他人。
- 如果您生病了，请呆在家里，以便康复。同时避免病原体传播。
- 即使没有任何疾病症状的感染者也可以传染病毒给其他人。所以请与他人保持至少1.5米的距离，以避免病原体的直接传播。
- 感染者应该远离那些危险易感人群，如老人以及有一些基础疾病的病人。
- 请了解您所在联邦州当前的接触限制。
- 强烈建议在难以始终保持最小距离的地方佩戴日常口罩（例如布料口罩）。联邦各州颁布了在购物和乘坐公共交通工具时必须佩戴日常口罩的规定。地方也可以有因地制宜。请核对您当地的有效规定。
- 日常口罩（例如布料口罩）在一次性使用后最理想在95° C，或至少应在60° C下洗涤消毒，然后完全干燥。另一种消毒方法是在锅中用水煮10分钟。

## 关于冠状病毒

新型冠状病毒正蔓延全球 它的官方名字是严重急性呼吸综合征冠状病毒2 (SARS-CoV-2) 所导致的呼吸道疾病称为2019冠状病毒病 (COVID-19)。

它可以通过飞沫传播，也可以通过气溶胶传播。气溶胶是微小的液滴核心，当您大声说话或唱歌时就在释放。它们可以在空中停留很长时间并携带病毒。因此，应定期对多人居留的房间进行通风。接触感染也是一条重要途径。病毒可以通过人们的手接触到被污染表面，再间接传播到口腔或鼻粘膜或眼结膜。

该病毒会引起呼吸道感染。除了无症状和轻度症状者，一般病人会出现包括发烧，咳嗽，呼吸困难或呼吸急促，肌肉酸痛或头痛的现象。更严重的状况会导致肺炎。

特别对老人以及慢性病患者非常危险，儿童感染症状常常非常轻微。

目前估计，从感染病毒到开始出现疾病症状，即潜伏期可能长达14天。

只有通过医学实验室检测才能确诊患者是否感染新型冠状病毒。

## 婴儿在孕期或分娩时有哪些感染风险？

婴儿在孕期或分娩时被感染的风险极低。但是，如果母亲被感染，则冠状病毒可以传播给新生儿。没有证据表明母亲感染冠状病毒或COVID-19疾病后会持续伤害胎儿或导致流产。

## 目前针对新型冠状病毒有疫苗么？

目前仍没有针对新型冠状病毒的疫苗，科学家正在竭尽全力研发疫苗。

## 其它疫苗有保护作用吗？

其他针对呼吸系统疾病的疫苗并不能预防新型冠状病毒。但是它们可以预防其他呼吸道感染。比如 流感或由肺炎链球菌引起的肺炎。所以其它疫苗有助于避免双重感染。

## 进口商品会具有传染性么？

货物，邮件或行李是没有危险的。但患者附近的物品必须保持清洁。

## 我是否感染了冠状病毒？

如果您发现自己有症状或者与新型冠状病毒确诊者有过接触：

- 如果您出现疾病症状，请致电您的医生。如果联系不到，请致电116117联系紧急医疗服务。紧急情况下，请拨打112。
- 如果您与感染者有接触但没有症状，请您联系当地的卫生部门。
- 告知您的医生您的病史，比如高血压，糖尿病，心血管疾病，慢性呼吸道疾病或免疫系统疾病和治疗史。
- 了解您应该跟谁联系，需要采取哪些预防措施，以避免感染其他人。
- 请不要在未预约的情况下去医院或诊所！这是保护自己也是保护其他人！
- 避免与他人进行不必要的接触，并尽可能呆在家里。

\* 您可以在 [www.rki.de/mein-gesundheitsamt](http://www.rki.de/mein-gesundheitsamt) 网站上找到您当地卫生部门的相关信息。

如果您出现疾病症状，请致电您的医生。如果联系不到，请使用紧急医疗服务热线。这个号码即使在夜间，周末和公共假期您也可以在全德国范围内拨打，电话号码为：116117。

## 佩戴口罩有必要么？

在人们不能保持1, 5米的安全社交距离情况下，那么佩戴非医疗用口鼻保护罩，即所谓的日常口罩（例如布料口罩）可以阻碍SARS-CoV-2的传播。

联邦各州颁布了在购物和乘坐公共交通工具时必须佩戴口罩的规定。地方也可以有因地制宜。请核对您当地的有效规定。

重要提示：口罩必须正确佩戴并当它变湿时及时更换。因为湿的口罩对病毒没有防范作用。日常口罩（例如布料口罩）在一次性使用后最理想在95° C，或至少应在60° C下洗涤消毒，然后完全干燥。另一种消毒方法是在锅中用水煮10分钟。

无论如何，即使您戴着日常口罩：也要与他人保持最小1.5米的距离，并注意双手消毒和正确的咳嗽和打喷嚏姿势。

## 有必要使用消毒剂么？

定期并彻底地洗手通常就够了。如果无法洗手，则使用消毒剂。

## 如果我住在集体宿舍，应该注意什么？

您是否来自疫情危险区域，目前是否有疾病症状，或是否与已确诊新型冠状病毒的患者有过接触？

如果您住在接待中心或集体宿舍，请马上告知接待中心负责人或管理员。同时通知诸如您的学校，语言学校，培训或工作的单位。

## 什么时候需要采取隔离措施？

当您被诊断出感染了冠状病毒。当您与被感染者有过亲密接触。当卫生部门要求隔离时。

**这里有关于来德国旅行的行为指南**

[www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus-merkblatt-fuer-reisende](http://www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus-merkblatt-fuer-reisende)

## 隔离期应维持多久？

隔离时间由卫生部门确定。当病程较轻时，隔离期通常持续2周。在此期间您必须呆在家里。这同样适用于与病人有过亲密接触的人。

2个星期是从可能被新型冠状病毒SARS-CoV-2感染到出现疾病症状或能通过咽拭子检测确诊出病毒的时间。

如果被要求隔离，主管卫生部门将告知您相关信息，比如出现疾病症状时该如何处理。例如是否需要测量体温或何时解除隔离。

## 在家隔离我需要注意什么？

- 避免与室友接触。
- 请家人或朋友帮忙采购必需品，并将其放在门口。
- 确保定期为公寓或房屋通风。
- 餐具和卫生用品不应与其他家人或室友共用。餐具必须彻底清洗。衣物也同样需要这样做。
- 如果您急需药物或医疗处置，请联系家庭医生或专科医生。
- 如果您有咳嗽，流鼻涕，呼吸急促，发烧等状况，请告知您的医生。
- 如果您需要别人帮您照顾小孩，请与您当地的社会救助中心联络。

## 针对家庭的特殊情况

冠状病毒流行的危机也造成了许多人对自身健康，家庭和工作安全性的恐惧。

家庭中父母和子女之间或伴侣之间的冲突和争吵会经常发生或加剧。

### 您可以这样解决以上问题：

- 及时发现问题，并共同寻找解决方案
- 如有必要，与其他人打电话谈谈您的状况。
- 定期自己去户外散步或骑车，呼吸新鲜空气
- 定期组织家庭讨论，询问谁有哪些愿望或需求。同时也要认真关注孩子的需求
- 度过这段时期的最好方法是对自己和他人保持耐心，并意识到这种特殊情况对每个人都很艰难

同时保持乐观心态，充分利用和孩子们在一起的时间。

### 您可以这样帮助您的孩子

- 通过安排每天固定时间学习，娱乐，饮食和睡眠，制订一个完整的周计划，并写下来，以便所有家庭成员查看。
- 与孩子聊聊他们的担心和感受。即使孩子一直重复，也要耐心倾听。
- 通过浅显易懂的语言向孩子解释，为什么在限制接触令期间他们不能和祖父母或朋友见面。
- 确保孩子仅获取媒体报道中的有限信息或适合其年龄的信息。
- 注意关注孩子的表现，并为他们做的好事而夸赞他们。
- 确保孩子多呼吸新鲜空气，释放压力，宣泄情绪。



借助Corona-Warn -App新冠警告应用程序，可以在您靠近被感染病人的情况下，迅速并匿名地得到通知。

这个程序可以通过 [App Store](#) 和 [Google Play](#) 免费下载。

## 我从哪里可以找到更多信息？

你当地的卫生部门会为您提供信息和支持。  
您可以通过以下网址找到您当地卫生部门的电话号码：

[www.rki.de/mein-gesundheitsamt](http://www.rki.de/mein-gesundheitsamt)

**德国联邦卫生部(BMG)**在其网站上提供有关新型冠状病毒的主要信息：

[www.zusammengegegen-corona.de](http://www.zusammengegegen-corona.de)

市民热线: 030 346 465 100

聋哑和听障人士咨询服务：

传真: 340 60 66-07

[info.deaf@bmg.bund.de](mailto:info.deaf@bmg.bund.de)

[info.gehoerlos@bmg.bund.de](mailto:info.gehoerlos@bmg.bund.de)

手语电话(视频电话)：

[www.gebaerdentelefon.de/bmg/](http://www.gebaerdentelefon.de/bmg/)

**罗伯特·科赫研究所(RKI)**在其官方网站上提供了关于冠状病毒的主要信息：

[www.rki.de/DE/Home/homepage\\_node.html](http://www.rki.de/DE/Home/homepage_node.html)

**德国联邦健康教育中心(BZgA)**总结了关于冠状病毒的常见问题解答：

[www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de)

国家移民部部长支持了多达22种语言的翻译。

[www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus](http://www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus)

**德国外交部**提供了有关前往受影响地区的旅行安全信息：

[www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit](http://www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit)

**全国法定医疗联合会 (KBV)**

为患者提供了全面的帮助

[www.116117.de/de/coronavirus.php](http://www.116117.de/de/coronavirus.php)

**世界卫生组织(WHO)**提供了有关全球情况的信息：

[www.who.int](http://www.who.int)

## Impressum (Legal notice)

**Herausgeber (Published by)**

Ethno-Medizinisches Zentrum Deutschland (EMZ e.V.)

Ethno-Medical Center Germany Inc. (EMZ e.V.)

30175 Hannover, Germany

E-Mail:

[ethno@salman.info](mailto:ethno@salman.info)

[info@ethnomed.com](mailto:info@ethnomed.com)

[miray@mimi.eu](mailto:miray@mimi.eu)

[www.covid-information.org](http://www.covid-information.org)

[corona-ethnomed.sprachwahl.info-data.info](http://corona-ethnomed.sprachwahl.info-data.info)

[www.mimi-gegen-gewalt.de](http://www.mimi-gegen-gewalt.de)

[www.mimi.bayern](http://www.mimi.bayern)

**Die COVID Alliance International**

wurde durch das Ethno-Medizinische Zentrum Deutschland (EMZ e.V.) gegründet. Wir bieten aktuelle, zuverlässige und genaue Informationen über Gesundheit, Hygiene, Sicherheit und Aufklärung zur Coronavirus Pandemie an.

Unser Ziel ist es, Einheimische, Reisende, Migranten, Flüchtlinge und Personen ohne Papiere mit Informationen in mehr als 40 Sprachen zu unterstützen. Alle Informationen werden von Expert\*innen aus Universitäten, Gesundheitsämtern und staatlichen Behörden geprüft.

**The COVID Alliance International**

was founded by the Ethno-Medical Center Germany (EMZ e.V.). We provide current, reliable and accurate information about health, hygiene, safety and education about the coronavirus pandemic.

Our goal is to support locals, travelers, migrants, refugees and undocumented people with information in more than 40 languages. All information is checked by experts from universities, health authorities and state authorities.

Stand (Current at): 1.10.2020

Design: eindruck.net

Bild (Photo): istock/AltoClassic

Quellen (Sources): BMG, RKI, BZgA, WHO, ECDC

URL-Verweise: Für Inhalte externer Seiten, auf die hier verwiesen wird, ist der jeweilige Anbieter verantwortlich.

URL: The content of any external pages for which links are provided here is the responsibility of the respective provider.

© Copyright Ethno-Medical Center Germany Inc. All rights reserved.



**常德中心**  
**CHANGDE CENTRUM**  
Die Repräsentanz der Stadt Changde  
in Deutschland

我们感谢汉诺威  
常德中心为此宣  
传单提供翻译

