

# 我的新冠肺炎

## (COVID-19) 风险： 在疫情期间对于有关是否前往公共场所的决定。

因为无法确保零感染风险，所以在冒险外出时，了解潜在风险至关重要。因为无法为每个社区的每一项活动提供具体的风险水平，所以在您决定何时外出至何地时，考虑该风险对他人和对自己的影响程度大小是很重要的。

### 第 1 步：考虑对他人的风险

想想与您同住的人，以及在活动中会出现在您身边的人：

#### 是否所有人都在 60 岁以下？



如果不是，请考虑到他们接触病毒的风险。

#### 是否每个人都健康，且没有潜在疾病？



如果不是，请考虑到他们接触病毒的风险。

#### 就您去过的地方来看，您会给别人带来风险吗？



如果您是 COVID-19 确诊患者或被要求隔离的人的密切接触者，那么您则不应该离开家，除非是为了寻求医疗护理。



如果您参与过高风险活动\*，比如去过夜总会或公共场所，且没有与人保持距离或佩戴口罩，您就有更高几率使他人接触病毒。

### \* 高风险活动的示例

- 参与邮轮活动。
- 去拥挤的海滩。
- 去健身房。
- 在餐厅室内用餐。
- 参加高接触或全接触运动（橄榄球、篮球）。
- 去赌场。
- 去人群众多的地方，如大型音乐会场所、体育赛事或礼拜场所。
- 在自助餐厅用餐。
- 去酒吧。
- 去电影院。

### 第 2 步：考虑对自己的风险

想想您正考虑参与的公共活动。

#### 所有人都佩戴口罩吗？

- 是的，强制佩戴口罩
- 大多数人会佩戴口罩，我也会
- 大多数人不会佩戴口罩，但我会戴
- 不，并非强制佩戴口罩，我也不会戴

#### 是否有可能和他人保持六英尺的距离？

- 是
- 多数时间
- 有时候
- 不是

#### 会有多少人到场？

- 只有几个人
- 来自多户家庭的人
- 超过 10 人
- 一大群人

#### 活动是否在室外或通风状况良好？

- 户外
- 室内，但通风良好
- 室内，稍具通风效果
- 室内，无通风

#### 您需要在该处待多久？

- 进进出出
- 少于 15 分钟
- 15 分钟或更长时间
- 几小时或更长时间

#### 会不会有让人呼吸加重的活动，如锻炼、跳舞、唱歌或是大声喊叫？

- 正常呼吸
- 呼吸加重（锻炼），说很多话
- 大声喊叫，唱歌
- 咳嗽，打喷嚏

#### 您能使用肥皂和水洗手吗？

- 是的 - 可以洗手
- 不可以，但是可以用免洗洗手液
- 不可以，但是我会带免洗洗手液
- 不可以，也没有免洗洗手液

#### 据您所知，

#### 该处的高接触表面是否进行了仔细清洁以消除细菌？

- 是的，这个地方有很好的卫生清洁措施
- 没有，但我可以自己擦
- 是的，但清洁频率不高
- 没有，该处高接触表面未进行消毒清洁

#### 您周围的人是否保持了社交距离？

- 是
- 有些是
- 我不知道
- 不是

本指南提供了用于确定各种活动的相关风险的附加信息。一般来说，您与他人互动越密切，互动持续时间越长，COVID-19 病毒传播的风险就越高。如果在问了自己这些问题后仍决定外出，请一定要戴上口罩、纸巾和含有至少 60% 酒精的免洗洗手液。请记住，绝不要用未清洗过的手触碰面部，并在咳嗽和打喷嚏时将其遮挡。