

## 这里建议你**要做八件事**：

1. 勤洗手（用肥皂和水彻底清洗双手，或定期使用含酒精的手擦清洁双手）
2. 避免手部接触眼睛、鼻及口
3. 避免密切接触可能生病的人（尽可能与之保持大约1米的距离）
4. 减少在人多的地方逗留的时间（尽可能不到机场或医院）
5. 保持良好的卫生习惯，包括睡眠充足，膳食营养和坚持锻炼
6. 注意为居住环境消毒
7. 发烧持续三天以上，就应求医
8. 开窗通风，增加室内空气流动

## 什么时候应当求医？

出现呼吸短促或呼吸困难、发高烧（高于摄氏37.5度、或持续三天以上）、头痛、全身性肌肉酸痛、关节疼痛、明显疲劳、咳嗽、喉咙痛、流鼻涕、鼻塞等。

## 正确的洗手步骤

