



禽流感预防常识

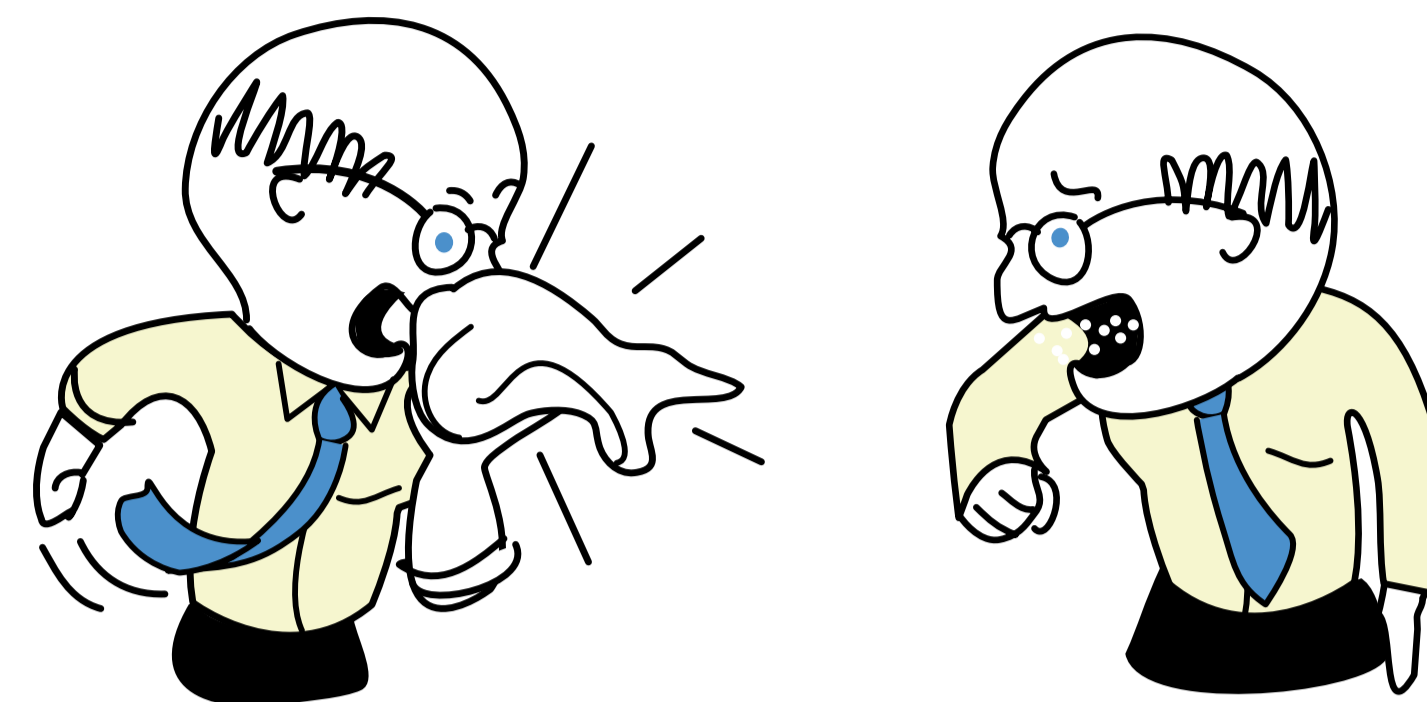


编者：罗伯特·阿姆斯特朗（博士）¹、斯蒂芬·布赖尔（博士）²；编写助理：娜塔利·泰德（学士）³、玛丽·希尔-哈蒙（公共卫生学硕士）⁴、尼基·波尔考斯基（硕士）⁵

为了保护自己和家人您可以做四件简单的事

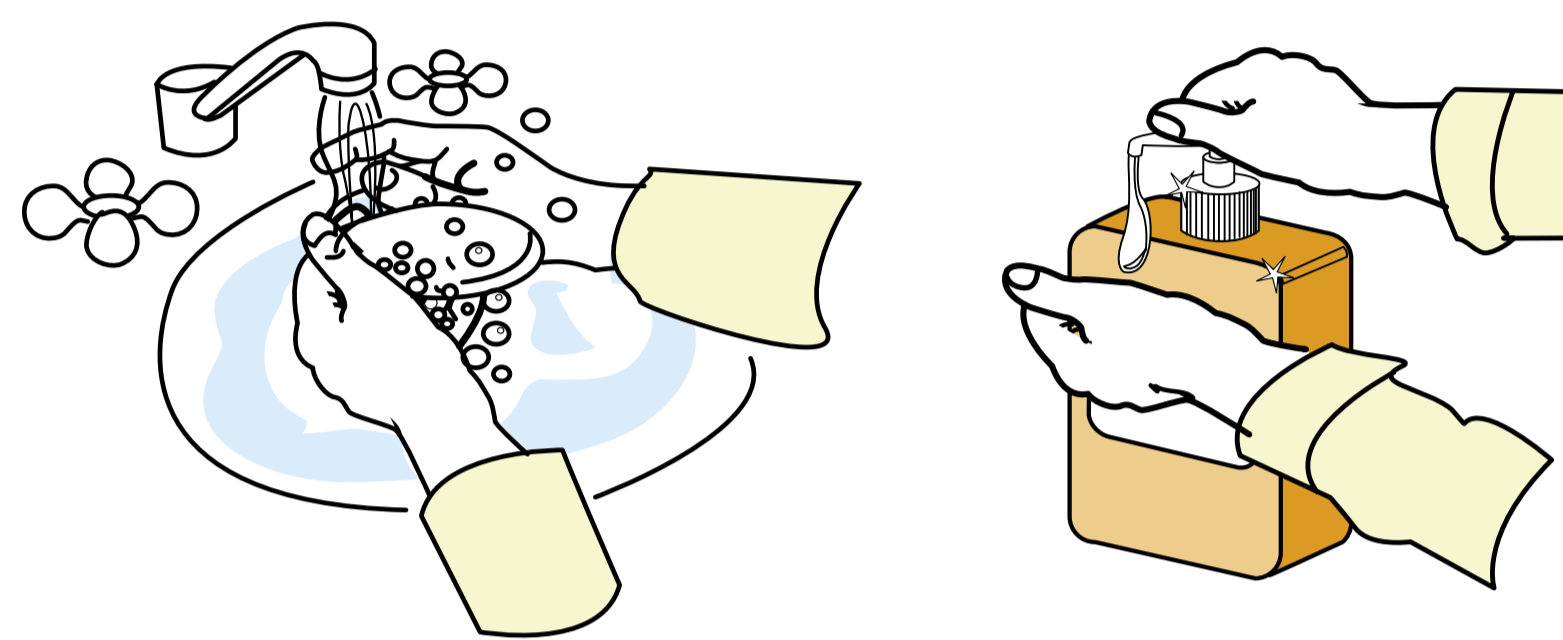
咳嗽和打喷嚏时应掩住口鼻

- 用纸巾掩住口鼻
- 将用过的纸巾投入垃圾箱
- 如果没有纸巾，咳嗽或打喷嚏时应朝向上衣袖，而不是手



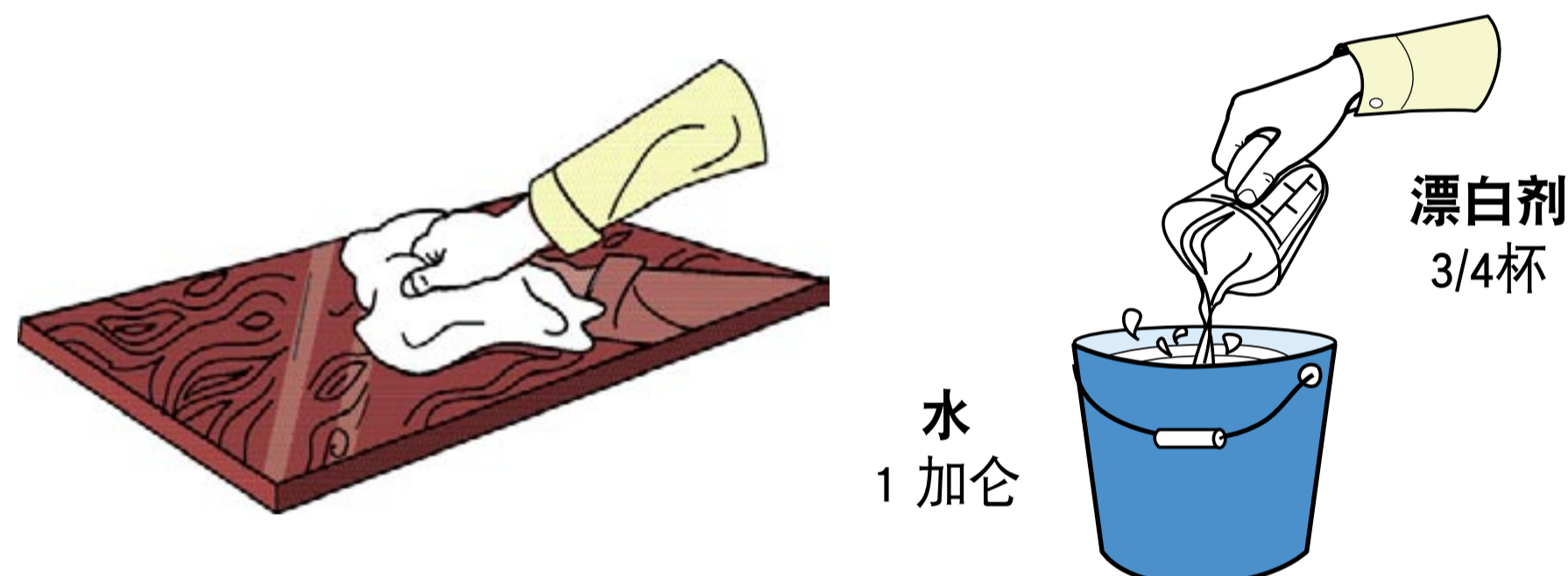
洗手

- 用温肥皂水洗手至少 10-15 秒
- 或者在以下活动后使用免洗抗菌净手液：
 - 咳嗽或打喷嚏
 - 上厕所
 - 照顾患者
 - 处理垃圾或动物粪便



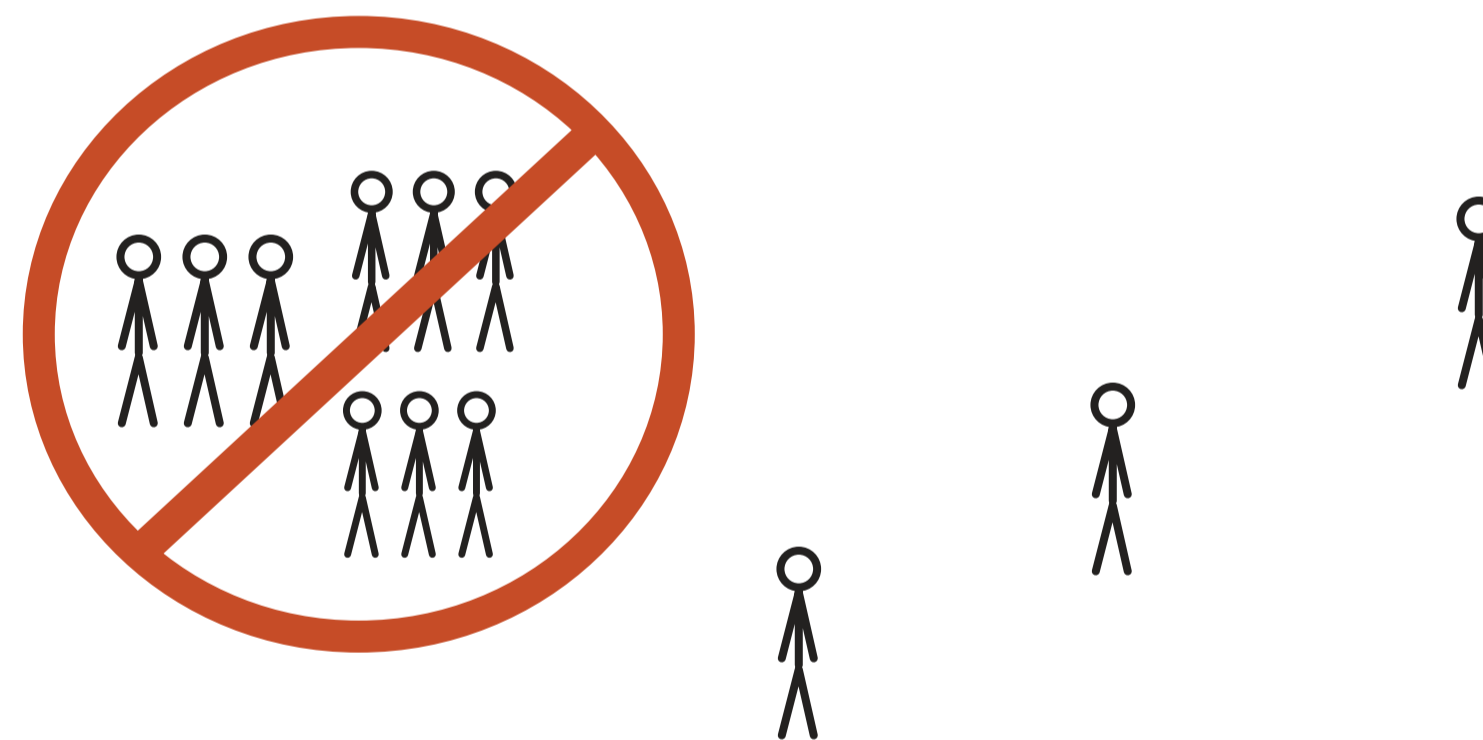
保持生活区和工作区清洁

- 使用家用清洁剂（餐具洗洁精、洗衣液、洗手皂）清洁各个区域
- 使用漂白剂或酒精消毒表面



请您与外界保持距离

- 避免到人多拥挤的地方
- 限制出行
- 如果可能，上下班时避开人流高峰
- 如果可能，在家办公



您可以采取许多常识性的非医学措施保护自己、同事和家人。
遵循这些防护程序能够极大地限制病毒的传播 — 无论是 H5N1 还是引发季节性流感的病毒。

清洁和消毒：

酒精和漂白剂可以杀死 H5N1。我们建议您使用家用清洁剂（如餐具洗洁精、洗衣液、洗手皂）清洁家具、工作区、食物制备区等，然后用消毒液（酒精或漂白剂）消毒。您可以根据下表中的说明制备和使用消毒液。

消毒剂

家用（洗衣用）漂白剂：
将 3/4 杯的漂白剂加入 1 加仑水中稀释。

外用酒精：
（如 70% 的异丙醇或 60% 的乙醇）
不要稀释；直接从瓶中取出使用。酒精浓度低的其它物品，如威士忌、伏特加和浪姆酒**无效**。

使用建议

用于对沾染了血渍和体液的物品进行消毒。

用于平滑的金属表面、桌面以及不能使用漂白剂的其它表面。

预防措施

在通风良好处使用。
使用/处理漂白剂时戴上手套。
仅将漂白剂与水混合。

易燃、有毒。
在通风良好处使用。
不得吸入。
远离热源、电气设备、火焰及热表面。
使其完全干燥。

**使儿童远离漂白剂和外用酒精。
不得饮用漂白剂或外用酒精。**



本海报明示或暗示的事实、建议和意见均由撰稿人提供，并不一定能够反映美国国防部、美国国防大学或美国联邦政府任何其它机构的观点。如果您需要对需要采取的措施有疑问，应当获取专业医护建议。

¹华盛顿特区麦克奈尔堡，美国国防大学科技与国家安全政策中心，高级院士
²弗吉尼亚州阿灵顿，波托马克政策研究学院国家安全卫生政策中心，主任
³弗吉尼亚州阿灵顿，波托马克政策研究学院国家安全卫生政策中心，研究助理
⁴华盛顿特区麦克奈尔堡，美国国防大学科技与国家安全政策中心，副研究员
⁵弗吉尼亚州阿灵顿，ANSER 联合作战部，分析师