**Women with Disabilities Australia  
（澳大利亚残障妇女组织）**



# **关于新型冠状病毒 也称为COVID – 19**



本书内容与**新型冠状病毒**相关。



这本书是为**残障妇女及女孩而作。**



我们是Women with Disabilities Australia（澳大利亚残障妇女组织）。

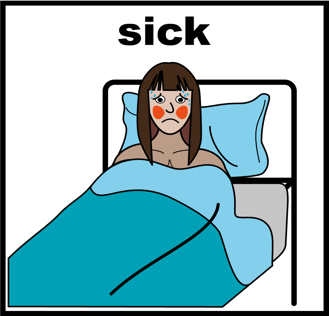
## **什么是新型冠状病毒？**



新型冠状病毒就像一种严重的流感或感冒。



这种病毒首次出现在澳大利亚。



新型冠状病毒被称为**全球性流行疾病**。  
所谓**全球性流行疾病**是指一种新型病毒在不同国家间传播。

## **我如何被新型冠状病毒感染？**

接触另一个感染新型冠状病毒的患者就能导致你被感染。

例如当感染患者



* 在你周围咳嗽或打喷嚏



* 与你握手
* 与你触碰同一件物品



* 与你同饮或同食。

## **我应当如何保持健康？**

你可以做一些事情来保护自己和他人免受新型冠状病毒感染。

你可以



* 用肥皂和温水洗手
* 避免触碰自己的脸



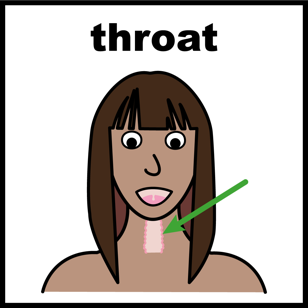
* 与感染患者保持距离
* 避免去人群密集的地方

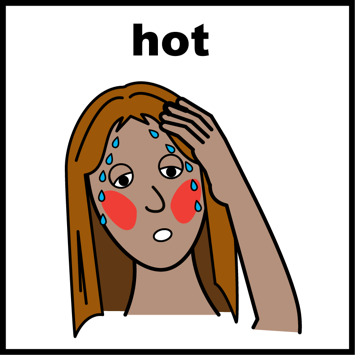


* 多吃水果蔬菜
* 保持充足的睡眠。

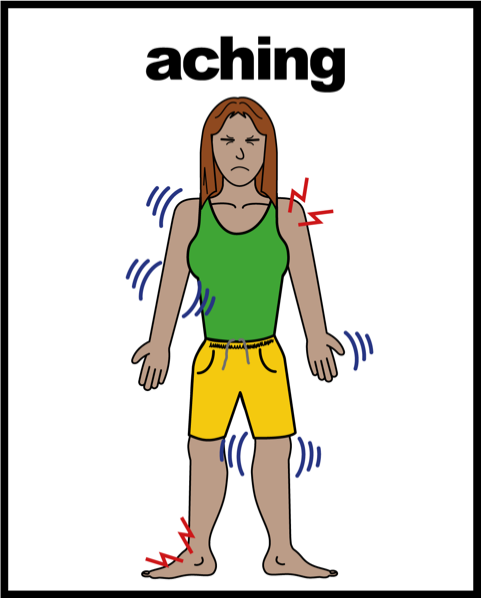
## **我如何知道自己是否感染了 新型冠状病毒？**

如果你感染了新型冠状病毒，你可能会

* 咳嗽
* 嗓子痛



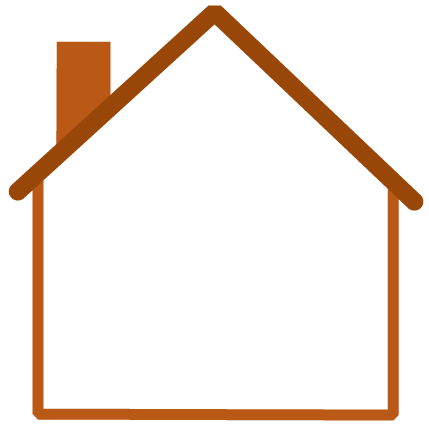
* 浑身发热
* 头痛



* 身体疼痛
* 感到疲倦。

## **如果我生病了怎么办？**

如果你感到不适或有新型冠状病毒症状，你应该



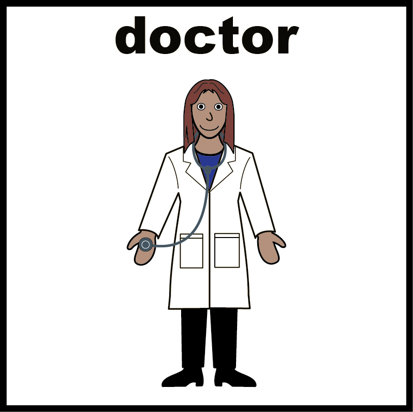


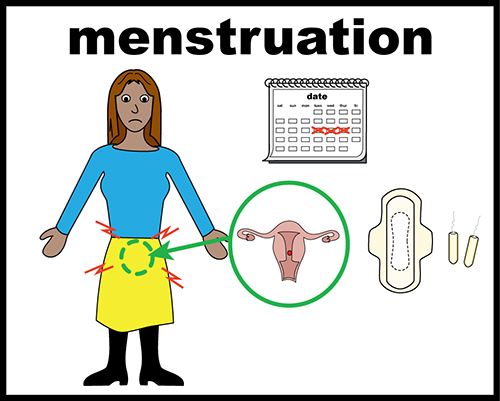
* 尽可能待在家里
* 避免接触他人

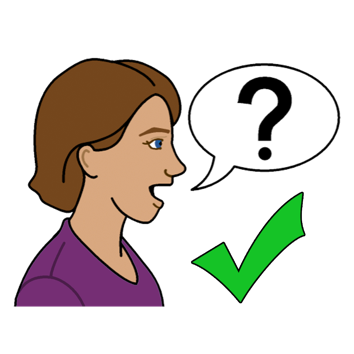


[这张作者未知的照片](http://ravikarandeekarsblog.blogspot.com/2009/08/swine-flu-follow-these-7-steps.html)是由[CC BY-NC-ND授权的](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/)

* 咳嗽时请掩住嘴巴
* 接触他人时佩戴口罩。



* 联系医生预约检查
* 告知对方你可能感染了新型冠状病毒
* 他们会检测你是否感染了病毒。

**从哪里获取帮助**

获取更多有关新型冠状病毒的帮助或更多信息，您可以联系

**冠状病毒健康信息热线**

请拨打 .......... 1800 020 080

联系时间：白天或晚上的任何时候。



**健康指导**请拨打 .......... 1800 022 222

联系时间：白天或晚上的任何时候。



**救护车**如果你病情严重或无法呼吸

请拨打 .......... 000

A close up of a sign

Description automatically generated**全国转接服务**  
如果你有听力或语言障碍  
请拨打 .......... 1800 555 677

TTY（听觉及语言障碍人士专用电话） ... 133 677

A picture containing clipart

Description automatically generated**笔译及口译服务**  
如果你需要一位翻译

请拨打 .......... 131 450

A close up of a computer

Description automatically generated**更多资讯**

要获取更多有关新型冠状病毒的资讯，你可以登录



**世界卫生组织网站**

* [www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019](http://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019)



**澳大利亚政府网站**

* [www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert](http://www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert)



**特别鸣谢**

**本手册作者**

澳大利亚残障妇女组织作于2020年。

本手册仅供普通教育及参考。

**版权**

© Copyright

澳大利亚残障妇女组织（WWDA）Inc. 2020.

本手册所有知识产权，包括版权及专利，为Women with Disabilities Australia Inc.（澳大利亚残障妇女组织）拥有及登记注册。

**本手册图片来源**

Easy on the I Images © 2019 Leeds and York Partnership NHS Foundation Trust。由[www.easyonthei.nhs.uk](http://www.easyonthei.nhs.uk)授权使用。

The Picture Communication Symbols © 2019 by Mayer Johnson LLC a Tobii Dynavox company。由[www.tobiidynavox.com](http://www.tobiidynavox.com)授权使用。