



## 个人卫生最佳实践

### 在家中和学校防止病毒传播的最佳方法是什么？

保持良好的手部卫生和打喷嚏/咳嗽卫生习惯是防御大多数病毒的最佳方法。我们的卫健中心护士提醒学生在校内和校外继续遵守以下建议：

- **经常洗手。**在咳嗽/打喷嚏后、进食前后和上厕所后，请用肥皂和水洗手。
- **咳嗽和打喷嚏时用纸巾挡住嘴巴，或朝向肘部咳嗽和打喷嚏。**
- **立即丢弃用过的纸巾。**
- **使用酒精类洗手液\*。**
- **避免不必要地接触他人，**包括触摸、亲吻、拥抱、握手和其他亲密接触。
- **避免触摸自己的眼睛、鼻子、嘴巴。**
- **不要共用饮料瓶或分享食物。**

\*我们在主接待处、学校的所有办公室、教室、课外托管中心（OSHC）、水上运动中心和体育馆备有洗手液，供学生、教职员和父母使用。

### 如果学生出现咳嗽/感冒，但没有与可能被感染的人接触过，她还能来上学吗？

不能。按照正常程序，你的孩子必须在完全康复之后方可上学及参加校内外与学业相关的活动。如果她有咳嗽、感冒或流感症状，则需要在家休息和康复。如果你担心孩子的健康，请去看医生。

### 我在哪里可以找到有关新冠病毒的最新健康信息？

澳大利亚卫生部发布了多个语种的资料，链接如下：

<https://www.health.gov.au/resources/collections/novel-coronavirus-2019-ncov-resources>

世界卫生组织对公众的建议可以在这里找到：

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

澳大利亚政府专门开设了新冠病毒健康信息专线，该专线每周 7 天，每天 24 小时服务：**1800 020 080**

[2020 年 3 月 5 日星期四更新]