

# 和他人同住的忠告

冠状病毒 COVID-19 仍然存在我们的社区中。消除它的唯一方法是阻止它扩散。如果你和家人以外的其他人同住，以下是你可以做的预防方法...



## 保持两米的距离

在自己屋内走动时，请勿让他人进入你的房间，并要与他人保持一个安全的距离。如必须靠近他人时，你可以考虑戴上口罩。



## 佩戴口罩

如果你要去购物、使用公共交通工具或是预期与其他人距离不到2米。任何自我隔离的人都应该在公共地方戴上口罩。



## 洗手

经常用肥皂和温水洗手20秒，特别是在你外出后。



## 远离人群

不要在走廊、建筑物、休息室或厨房前面闲逛或聚集。即使是很小的群组也可以传播感染。



## 使用自己的餐具

不要共用餐具，因为它可能会传播病毒。仅使用和清洗自己的餐具，并与其他人的餐具分开存放。



## 彻底清洁

经常清洁并使用消毒剂。清洁物品表面、门的把手、公共休息室和洗衣房。要特别注意浴室和厨房。



## 使用自己的毛巾

不要与他人共用一条毛巾，因为它可能会传播病毒。只使用自己的毛巾并要经常清洗。



## 分开存放物品

不要与他人共享食物或共用个人卫生用品，因为这可能会传播病毒。将你的物品与其他人的物品分开存放，最好存放在自己的房间内。



## 如有症状要自我隔离

如果你有任何 COVID-19 症状，你必须立即进行隔离并致电119 或登上网站 [www.nhs.uk/coronavirus](http://www.nhs.uk/coronavirus) 安排进行测试。



## 跟随测试和追踪

如果“NHS测试和追踪”的员工与你联系，你必须立即自我隔离并遵循他们的指示来做。

我们还没有打败这个病毒！

[www.kirklees.gov.uk/coronavirus](http://www.kirklees.gov.uk/coronavirus)

