

# 多措并举减缓COVID-19的传播

任何单一举措（单一的瑞士奶酪层）都无法完美地防止COVID-19的传播：每种措施都有弱点或漏洞。



使用多个（重叠）防御层可以堵住更多的漏洞，从而减少COVID-19传播的可能性。

接种疫苗	<p><a href="#">接种疫苗</a>。COVID-19疫苗免费、安全、有效。</p> <ul style="list-style-type: none"><li>访问阿灵顿县<a href="#">COVID-19疫苗页面</a>，了解更多信息。</li><li>搜索<a href="https://www.vaccines.gov">vaccines.gov</a>，预约阿灵顿及周边网点，包括药房和其他医疗服务提供者。</li></ul>
改善通风	增加室内通风换气，以降低 <a href="#">家中</a> 和 <a href="#">工作场所</a> 空气中的病毒量。
接受检测	<p><a href="#">接受检测</a>。查看<a href="#">阿灵顿县检测点</a>或<a href="#">居家检测方式</a>相关信息。</p> <ul style="list-style-type: none"><li>如出现<a href="#">COVID-19</a>症状，请立即进行检测。</li><li>如果您接触过COVID-19但没有症状，请在第6天进行检测。<ul style="list-style-type: none"><li>如首次检测为阴性，请在第7天或第8天再次进行检测。</li></ul></li><li>在与严重COVID-19高危人群接触之前，应考虑进行检测。</li><li>使用<a href="#">CDC工具</a>帮助您确定什么时候需要检测或就医。</li></ul>
隔离/采取预防措施	<p><a href="#">如果感染了COVID-19，请隔离并采取预防措施</a>。</p> <ul style="list-style-type: none"><li>在得出检测结果之前，请留在家中并远离他人。</li><li>如检测结果为阳性，请留在家中并远离他人至少5天。</li><li>参阅<a href="#">减缓COVID-19传播的措施</a>，了解更多信息。</li></ul> <p><a href="#">如接触了COVID-19，请采取预防措施</a>（参阅上文<a href="#">接受检测</a>和下文<a href="#">佩戴口罩</a>）。</p>
佩戴口罩	<a href="#">按照要求或建议</a> 佩戴非常贴合、具保护作用和舒适感的 <a href="#">口罩</a> 。
保持6英尺的距离	尽量与非同住人员保持一定距离（理想情况下至少6英尺）。
避免去拥挤的地方	<a href="#">避免去难以保持安全距离的人群密集</a> 活动和场所。
洗手、咳嗽/打喷嚏时掩住口鼻	<ul style="list-style-type: none"><li>经常用肥皂和水洗手20秒。如果没有，可使用酒精含量至少达到60%的洗手液。</li><li>咳嗽和打喷嚏时请遮挡口鼻。</li></ul>