

采取多项策略减缓 COVID-19 传播

没有哪项单一策略（单层瑞士奶酪）能够完美阻止 COVID-19 的传播：每项策略都有相应的弱点或漏洞。采取多项（重叠）措施可以防止更多漏洞，减少 COVID-19 可能穿透的数量。



改编自 Ian Mackay。The Swiss Cheese Infographic that Went Viral Dec 2020。(<https://virologydownunder.com/the-swiss-cheese-infographic-that-went-viral/>)

保持 6 英尺距离	与非家庭成员保持 6 英尺距离。
佩戴口罩	遵循相关 规定或建议 佩戴口罩。
洗手，咳嗽/打喷嚏时遮盖口鼻	经常用肥皂和清水洗手 20 秒钟，或者使用酒精含量不低于 60% 的洗手液。咳嗽和打喷嚏时遮盖口鼻。
避免群聚	难以保持 6 英尺距离的活动和场所，应 避免群聚 。
接受检测	接受检测 ，确定是否患病。如果出现 COVID-19 症状（ 发烧、咳嗽或其他症状 ），即使已经 完全接种疫苗 ，也无论是否接触过感染患者，您都应该接受检测。 <ul style="list-style-type: none"> 使用 CDC 自检工具 有助于确定何时接受检测或就医。 请在家庭检测选项中查询阿灵顿县检测地点或相关信息。
注意通风	注意通风，以降低 家里 和 工作场所 空气中的病毒数量。
检疫隔离/染疫隔离	检疫隔离和染疫隔离 。等待检测结果期间，请待在家里并自行进行检疫隔离；而患病恢复期间应进行染疫隔离。如需更多信息，请参阅 减缓 COVID-19 传播的步骤 。 <ul style="list-style-type: none"> 如果 COVID-19 检测结果呈阳性，阿灵顿县会打电话询问您的症状、与您在一起的人员以及您的活动轨迹。对于来自卫生部门的电话，请务必接听。
接种疫苗	接种疫苗。COVID-19 疫苗免费、安全、有效。 <ul style="list-style-type: none"> 如需更多信息，请参阅阿灵顿县 COVID-19 疫苗网页。 请在阿灵顿县或 Vaccines.gov 网站查询所在地附近的疫苗接种点。