

## 预防埃博拉：公众如何保护自己？（转载世卫组织消息）

作者：时间：2015-01-04

为在埃博拉病毒病面前保护你自己、你的家人和你的社区，请牢记以下信息：

- 1、埃博拉导致突发高热、极端劳累、头疼、身体疼痛和没有胃口。
- 2、如果你认为自己可能接触了埃博拉，请尽量减少与其他人的密切接触。
- 3、埃博拉通过你的嘴、鼻子和眼睛或者皮肤上的伤口进入你的身体。
- 4、每次与埃博拉病人接触后要用肥皂和水洗手。
- 5、在发病（突发高热、极端劳累）前，你不会传播埃博拉。
- 6、向埃博拉患者提供足够的液体，如水、汤和茶。不要提供酒类。
- 7、你不会因为与他人交谈、在街上行走或者在市场上买东西感染埃博拉。
- 8、埃博拉患者每天需要喝水并补充数升口服补液溶液。
- 9、如果家里没有口服补液盐，也可以自己制作。在1升清水中加入6茶匙糖和1/2茶匙盐。
- 10、不要给埃博拉患者服用阿司匹林或者布洛芬，因为这两种药会让出血更严重
- 11、从埃博拉康复？你可以帮助你的社区照顾埃博拉患者。要采取防护措施。
- 12、死于埃博拉的人仍然传染性很强，不要接触。
- 13、死于埃博拉的人的遗体应由经过培训的人员处理。
- 14、埃博拉传染性很强，即使患者死亡后也是如此。向遗体告别应至少保持1米的距离，不要接触遗体。
- 15、如果开始感觉生病，请禁欲。
- 16、从埃博拉病康复的男性应该在康复后至少3个月内在性生活时使用安全套。
- 17、注意自身健康，如接触过埃博拉感染者应在21天内每天测量体温。
- 18、将病人与家里其他人隔离开来，并限制与人接触，以防进一步出现感染。
- 19、与社区领袖、教师、邻居谈论此事，携手预防埃博拉。
- 20、蚊虫不会传播埃博拉。

原文地址：<http://www.who.int/csr/disease/ebola/messages/zh/#.VKovQGMzIY8.sinaweibo>

- 1、本网站中的文章（包括转贴文章）的版权仅归原作者所有，若作者有版权声明的或文章从其它网站转载而附带有原所有站的版权声明者，其版权归属以附带声明为准。
- 2、本网站转载于网络的资讯内容及文章，我们会尽可能注明出处，但不排除来源不明的情况。如果您觉得侵犯了您的权益，请通知我们更正。若未声明，则视为默许。由此而导致的任何法律争议和后果，本站不承担任何责任。
- 3、本网站所转载的资讯内容，仅代表作者本人的观点，与本网站立场无关。



云南省健康与发展研究会 [www.yhdra.org](http://www.yhdra.org)

Tech Support : Tekin

QQ:932256355

Mobile: 13888011868