

为什么学校
停课了？

让我来告诉你
COVID-19是什么！

无数医生和科学家正在研发
可以治疗 COVID-19 的药来
保护大家。在药研发之前...



什么是COVID-19?



让我们一起消灭病毒！

它是一种新的病毒，叫做
冠状病毒。



✓ 在吃饭之前，摸了脸，或
上厕所之后，都要洗手。

✓ 用肥皂搓手的时候可以边
洗边唱“生日快乐歌”或
“Baby Shark”来保证搓满
20 秒！

✓ 如果你咳嗽或者打喷嚏，
记得用你的手臂臂弯捂住
你的鼻子和嘴巴。

✓ 尽量留在家里，和朋友和
家人用电话或视频聊天。

✓ 每天帮家人做一次家务！

✓ 你可以找一个你信得过的
大人问问题，告诉他们你
觉得担心。担心是很正常
的情绪。冥想、运动、或
看书都有帮助喔。



- 不要摸眼睛或脸。
- 不要拥抱或亲吻你的
爷爷奶奶、外公外婆。
- 如果你觉得哪里不舒
服先不要担心。马上
告诉一个你信得过的
大人，然后多休息几
天，让自己好起来！



它会让人生病，像
感冒和流感一样。



它没长脚，所以
它喜欢住在小到
看不见的水滴里
到处跑。当有人
打喷嚏或咳嗽时，
它就搭顺风车传
播疾病。

它也会粘在物品上，比如门把手和
电话上。

它不喜欢肥皂，所以
我们一洗手，它们就
被消灭了！



如果人人都竭盡全力保證自己健康，就很容易讓身邊的人
都健康不染病！



由2019新型冠状病毒肺炎健康宣传计划与
哈佛医疗健康出版社
联合推出

Reviewed by:
Rachel Conrad, MD
Gene Beresin, MD, MA
Baruch Krauss, MD, EdM
Edwin Palmer, MD, MPH
Janis Arnold, MSW, LICSW
Chloë Nunneley, MD
Carolyn Snell, PhD
Kristin Barton, MA, CHES
Erin Graham