

以下资料由仁人服务社节录及翻译自官方网站，所有内容均以官方网站公布资料为准。

网站链接: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/myth-busters>

World Health Organization (WHO): Advice for public-myth-busters

世界卫生组织给公众对新型冠状病毒 (COVID-19)的建议-辟谣

1. 事实: 暴露在阳光下或高于 25 摄氏度的高温下并不能预防冠状病毒感染。

无论天气多么晴朗或炎热, 新型冠状病毒仍然可以传播。天气炎热的国家已经报告了新型冠状病毒的病例。保护自己的方法: 确保你经常和彻底地清洁你的手, 避免触摸你的眼睛, 嘴和鼻子。

2. 事实: 你可以从新型冠状病毒疾病中完全康复。感染冠状病毒并不意味着你会终身携带病毒。

大多数感染冠状病毒的人可以自我痊愈而使体内不再携带病毒。如果你染上疾病, 一定要针对症状治疗。如果你有咳嗽、发烧和呼吸困难的症状, 请尽早就医, 但尽可能先致电你的医疗机构。大多数患者因支持性护理而康复。

3. 事实: 能够屏住呼吸 10 秒或更长时间, 没有咳嗽或感到不适并不意味着你没有新型冠状病毒疾病或其他肺部疾病。

新型冠状病毒最常见的症状是干咳、疲倦和发烧。有些人可能发展构成更严重的疾病, 如肺炎。确认自己是否患上了由新冠病毒引起的疾病的最好方法是进行实验室测试。你不能用这种呼吸练习来证实它, 这甚至可能是危险的行为。

4. 事实: 酒不能保护你避免感染新型冠状病毒, 并可能导致危险的结果。

频繁或过量饮酒会增加健康问题的风险。

5. 事实：新型冠状病毒可以在炎热潮湿的气候地区传播。

就目前的证据，新型冠状病毒可以在所有地区传播，包括天气炎热和潮湿的地区。

无论气候如何，如果您居住在或前往有报告冠状病毒案例的地区，则应采取保护措施。

保护自己免受冠状病毒侵害的最好方法是：经常清洁你的手，杀死可能存活在手上的病毒，以及避免用手触摸你的眼睛，嘴和鼻子。

6. 事实：寒冷的天气和雪并不能杀死新型冠状病毒。

没有理由相信寒冷的天气会杀死新型冠状病毒或其他病毒。

无论外部温度或天气如何，人体正常体温保持在 **36.5 摄氏度** 和 **37 摄氏度** 左右。保护自己免受新型冠状病毒感染的最有效方法是：经常用含酒精的干洗手液清洁双手，或使用肥皂和水清洗手部。

7. 事实：泡热水澡不能预防感染新型冠状病毒。

泡热水澡不能预防感染新型冠状病毒。无论你泡澡或淋浴的温度如何，人体正常体温保持在 **36.5 摄氏度** 和 **37 摄氏度** 左右。实际上，用极其热的水泡澡会对身体有伤害，因为它可以把你烫伤。保护自己免受新型冠状病毒侵害的最好方法是：经常清洁你的手，杀死可能存活在手上的病毒，以及避免用手触摸你的眼睛，嘴和鼻子。

8. 事实：新型冠状病毒不能通过蚊子传播

迄今为止，还没有信息或证据表明新型冠状病毒可能由蚊子传播。

新型冠状病毒是一种呼吸道病毒，主要通过感染者咳嗽或打喷嚏时产生的飞沫传播，或由唾液飞沫或鼻腔分泌物传播。

保护自己免受新型冠状病毒感染的最有效方法是：经常用含酒精的干洗手液清洁双手，或使用肥皂和水清洗手部，同时避免与咳嗽和打喷嚏的人有密切接触。

9. 问题：使用干手机能否有效地杀死新型冠状病毒？

不。使用干手机不能有效地杀死新型冠状病毒。

保护自己免受新型冠状病毒感染的最有效方法是：经常用含酒精的干洗手液清洁双手，或使用肥皂和水清洗手部。一旦你的手清洗干净后，你应该用纸巾抹干或使用干手机彻底把双手吹干。

10. 问题：使用紫外线灯是否能杀死新型冠状病毒？

紫外线灯不应用于消毒手部或其他皮肤区域，因为紫外线辐射可能导致皮肤刺激过敏。

11. 问题：用探热扫描仪检测是否感染新型冠状病毒有多有效？

探热扫描仪能有效检测因感染新型冠状病毒而发烧（即体温高于正常体温）的人。

然而，它无法发现尚未发烧的感染者。这是因为感染者需要 2 到 10 天才会发病并出现发烧症状。

12. 问题：在全身喷洒酒精或氯能否杀死新型冠状病毒？

不。在全身喷洒酒精或氯不会杀死已经进入你身体的病毒。喷洒这种喷剂可能对衣服或粘膜（即眼睛、嘴）有害。请注意，酒精和氯对表面的消毒都很有用，但它们需要根据适当的建议使用。

13. 问题：肺炎疫苗是否能保护你避免感染新型冠状病毒？

不。肺炎疫苗，如肺炎球菌疫苗和嗜血杆菌流感乙型流感疫苗，不能保护你避免感染新型冠状病毒。

这是一种与以往病毒不同的新型病毒，需要新的疫苗。研究人员正在试图开发一种针对新型冠状病毒的疫苗，世卫组织正在支持这些努力研发。

虽然这些疫苗对冠状病毒没有效果，但强烈建议接种呼吸道疾病疫苗，以保护您的健康。

14. 问题：定期用盐水来冲洗鼻子能否预防感染新型冠状病毒？

不。没有证据表明定期用盐水来冲洗鼻子能提供保护以避免感染新型冠状病毒。有一些有限的证据表明，定期用盐水对鼻子进行冲洗可以帮助人们更快地从普通感冒中恢复。然而，定期进行鼻子的冲洗并没有被证明可以预防呼吸道感染。

15. 问题：吃大蒜能否有效地预防感染新型冠状病毒？

大蒜是一种健康食品，可能具有一定的抗菌功效。然而，从目前的疫情传播看，并没有证据表明吃大蒜能保护人们免受新型冠状病毒感染。

16. 问题：是否老年人容易感染新型冠状病毒，还是年轻人也容易被感染？

所有年龄段的人都可能感染新型冠状病毒。

老年人和本身已有疾病（如哮喘、糖尿病和心脏病）的人似乎更容易因感染病毒而导致严重疾病。世卫组织建议所有年龄的人都应采取措施，保护自己免受病毒的侵害，例如，通过遵循良好的手部及呼吸卫生习惯避免染病。

17. 问题：抗生素能有效预防和治疗新型冠状病毒吗？

不。抗生素不能对抗病毒，只能对抗细菌。新型冠状病毒是一种病毒，因此，抗生素不应被用作预防或治疗的手段。但是，如果您因新型冠状病毒而住院，您可能会接受抗生素治疗，因为感染病毒可能会导致细菌合并感染。

18. 问题：是否有任何特定药物来预防或治疗新型冠状病毒？

迄今为止，还没有特定的药物用来预防或治疗新型冠状病毒。然而，那些感染病毒的人应该得到适当的护理来缓解和治疗症状，而患有严重疾病的人应该接受支持性护理。一些具体的治疗方法正在调查中，并将通过临床试验进行测试。世卫组织正在帮助加快与一系列合作伙伴的研发工作。