

以下資料由仁人服務社節錄及翻譯自官方網站，所有內容均以官方網站公布資料為準。

網站鏈接：<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/myth-busters>

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

### 世界衛生組織給公眾對新型冠狀病毒 ( COVID-19 )的建議-闢謠

1. 事實：暴露在陽光下或高於 25 攝氏度的高溫下並不能預防冠狀病毒感染。

無論天氣多麼晴朗或炎熱，新型冠狀病毒仍然可以傳播。天氣炎熱的國家已經報告了新型冠狀病毒的病例。保護自己的方法:確保你經常和徹底地清潔你的手，避免觸摸你的眼睛、嘴和鼻子。

2. 事實：你可以從新型冠狀病毒疾病中完全康復。感染冠狀病毒並不意味著你會終身攜帶病毒。

大多數感染冠狀病毒的人可以自我痊癒而使體內不再攜帶病毒。如果你染上疾病，一定要針對癥狀治療。如果你有咳嗽、發燒和呼吸困難的癥狀，請儘早就醫,但盡可能先致電你的醫療機構。大多數患者因支援性護理而康復。

3. 事實：能夠屏住呼吸 10 秒或更長時間,沒有咳嗽或感到不適並不意味著你沒有新型冠狀病毒疾病或其他肺部疾病。

新型冠狀病毒最常見的癥狀是乾咳、疲倦和發燒。有些人可能發展構成更嚴重的疾病,如肺炎。確認自己是否患上了由新冠病毒引起的疾病的最好方法是進行實驗室測試。你不能用這種呼吸練習來證實它，這甚至可能是危險的行為。

4. 事實：酒不能保護你避免感染新型冠狀病毒,並可能導致危險的結果。

頻繁或過量飲酒會增加健康問題的風險。

## 5. 事實：新型冠狀病毒可以在炎熱潮濕的氣候地區傳播。

就目前的證據，新型冠狀病毒可以在所有地區傳播，包括天氣炎熱和潮濕的地區。

無論氣候如何，如果您居住在或前往有報告冠狀病毒案例的地區，則應採取保護措施。

保護自己免受冠狀病毒侵害的最好方法是：經常清潔你的手，殺死可能存活在手上的病毒，以及避免用手觸摸你的眼睛、嘴和鼻子。

## 6. 事實：寒冷的天氣和雪並不能殺死新型冠狀病毒。

沒有理由相信寒冷的天氣會殺死新型冠狀病毒或其他病毒。

無論外部溫度或天氣如何，人體正常體溫保持在 36.5 攝氏度和 37 攝氏度左右。保護自己免受新型冠狀病毒感染的最有效方法是：經常用含酒精的乾洗手液清潔雙手，或使用肥皂和水清洗手部。

## 7. 事實：泡熱水澡不能預防感染新型冠狀病毒。

泡熱水澡不能預防感染新型冠狀病毒。無論你泡澡或淋浴的溫度如何，人體正常體溫保持在 36.5 攝氏度和 37 攝氏度左右。實際上，用極其熱的水泡澡會對身體有傷害，因為它可以把你燙傷。保護自己免受新型冠狀病毒侵害的最好方法是：經常清潔你的手，殺死可能存活在手上的病毒，以及避免用手觸摸你的眼睛、嘴和鼻子。

## 8. 事實：新型冠狀病毒不能通過蚊子傳播

迄今為止，還沒有資訊或證據表明新型冠狀病毒可能由蚊子傳播。

新型冠狀病毒是一種呼吸道病毒，主要通過感染者咳嗽或打噴嚏時產生的飛沫傳播，或由唾液飛沫或鼻腔分泌物傳播。

保護自己免受新型冠狀病毒感染的最有效方法是：經常用含酒精的乾洗手液清潔雙手，或使用肥皂和水清洗手部，同時避免與咳嗽和打噴嚏的人有密切接觸。

**9. 問題：使用乾手機能否有效地殺死新型冠狀病毒？**

不。使用乾手機不能有效地殺死新型冠狀病毒。

保護自己免受新型冠狀病毒感染的最有效方法是：經常用含酒精的干洗手液清潔雙手，或使用肥皂和水清洗手部。一旦你的手清洗乾淨后，你應該用紙巾抹乾或使用乾手機徹底把雙手吹乾。

**10. 問題：使用紫外線燈是否能殺死新型冠狀病毒？**

紫外線燈不應用於消毒手部或其他皮膚區域，因為紫外線輻射可能導致皮膚刺激過敏。

**11. 問題：用探熱掃描器檢測是否感染新型冠狀病毒有多有效？**

探熱掃描器能有效檢測因感染新型冠狀病毒而發燒 (即體溫高於正常體溫) 的人。然而,它無法發現尚未發燒的感染者。這是因為感染者需要 2 到 10 天才會發病並出現發燒症狀。

**12. 問題：在全身噴灑酒精或氯能否殺死新型冠狀病毒？**

不。在全身噴灑酒精或氯不會殺死已經進入你身體的病毒。噴灑這種噴劑可能對衣服或粘膜 (即眼睛、嘴) 有害。請注意,酒精和氯對表面的消毒都很有用，但它們需要根據適當的建議使用。

**13. 問題：肺炎疫苗是否能保護你避免感染新型冠狀病毒？**

不。肺炎疫苗，如肺炎球菌疫苗和嗜血桿菌流感乙型流感疫苗，不能保護你避免感染新型冠狀病毒。

這是一種與以往病毒不同的新型病毒，需要新的疫苗。研究人員正在試圖開發一種針對新型冠狀病毒的疫苗,世衛組織正在支援這些努力研發。

雖然這些疫苗對冠狀病毒沒有效果，但強烈建議接種呼吸道疾病疫苗，以保護您的健康。

#### 14. 問題：定期用鹽水來沖洗鼻子能否預防感染新型冠狀病毒？

不。沒有證據表明定期用鹽水來沖洗鼻子能提供保護以避免感染新型冠狀病毒。有一些有限的證據表明，定期用鹽水對鼻子進行沖洗可以幫助人們更快地從普通感冒中恢復。然而，定期進行鼻子的沖洗並沒有被證明可以預防呼吸道感染。

#### 15. 問題：吃大蒜能否有效地預防感染新型冠狀病毒？

大蒜是一種健康食品，可能具有一定的抗菌功效。然而，從目前的疫情傳播看，並沒有證據表明吃大蒜能保護人們免受新型冠狀病毒感染。

#### 16. 問題：是否老年人容易感染新型冠狀病毒，還是年輕人也容易被感染？

所有年齡段的人都可能感染新型冠狀病毒。

老年人和本身已有疾病(如哮喘、糖尿病和心臟病)的人似乎更容易因感染病毒而導致嚴重疾病。世衛組織建議所有年齡的人都應採取措施，保護自己免受病毒的侵害，例如，通過遵循良好的手部及呼吸衛生習慣避免染病。

#### 17. 問題：抗生素能有效預防和治療新型冠狀病毒嗎？

不。抗生素不能對抗病毒，只能對抗細菌。新型冠狀病毒是一種病毒，因此，抗生素不應被用作預防或治療的手段。但是，如果您因新型冠狀病毒而住院，您可能會接受抗生素治療，因為感染病毒可能會導致細菌合併感染。

#### 18. 問題：是否有任何特定藥物來預防或治療新型冠狀病毒？

迄今為止，還沒有特定的藥物用來預防或治療新型冠狀病毒。然而，那些感染病毒的人應該得到適當的護理來緩解和治療癥狀，而患有嚴重疾病的人應該接受支持性護理。一些具體的治療方法正在調查中，並將通過臨床試驗進行測試。世衛組織正在說明加快與一系列合作夥伴的研發工作。