

# 保持社交距離

為了預防COVID-19，艾伯塔省居民可以採取的最重要的措施就是保持良好的衛生習慣。在公共場合時，通過保持社交距離來盡量減少與社區中其他人的接觸，可以幫助降低您的風險。

## 什麼是保持社交距離？

- 保持社交距離涉及採取措施去限制與您密切接觸的人數。
- 這與社交隔離不一樣。您不需要留在室內，但是您需要避免與其他人有近距離的接觸。
- 只要您和其他人保持距離，在社區或公園裡散步是被鼓勵的。
- 您可以為購買雜物，就醫和買藥，或其他基本需求而出門，但請和其他人保持2米（6尺）距離。
- 為了降低您感染COVID-19的風險，請減少您出門辦事的次數。

## 電梯禮儀

- 避免擁擠 – 使用樓梯或者等下一個電梯。
- 遮蓋咳嗽。
- 避免在觸碰按鈕後觸碰臉部。
- 每個電梯的人數限制在2到3人。
- 離開電梯後用肥皂或其他方式清洗雙手。

## 雜貨購物

- 盡量使用網上訂購與運送服務。
- 如果無法使用網上購物，盡量在人少的時候購物（早上剛開門後或者晚上關門前）。
- 把購物車和籃子的把手擦一遍，在進入和離開商店時洗手或者消毒雙手。
- 如果有，盡量使用自動結賬。

## 公共交通

- 遮蓋咳嗽。
- 避免在觸碰按鈕後觸碰臉部。
- 盡量在你和其他乘客之間保持最遠的距離。
- 下車後消毒雙手。

## 小型社交聚會

- 家庭探訪，家庭聚會 – 盡量延遲或者用網絡舉行。
- 如果家中有老人或者高危醫療情況者，取消聚會 – 考慮使用網絡的方式去支持那些屬於高危或者選擇留在家中的親人。
- 如果您發燒或咳嗽，即使症狀輕微或者像普通感冒，也不要參加任何聚會。

## 如果必須舉辦聚會：

- 確保家中有洗手液供客人使用。
- 在聚會前後用來蘇爾（Lysol）或消毒濕巾擦遍經常碰到的地方（門把手，電燈開關，浴室水龍頭等）。
- 考慮使用一次性的碗碟和餐具。

## 餐館/咖啡館/咖啡店/商場飲食區和酒吧

- 避免在公共場合聚會

## 如果必須聚會：

- 在喝飲料，零食和用餐前後使用洗手液。
- 用餐具（不要直接用手吃小點心，三文治等）。
- 和其他客人保持2米距離。
- 使用紙巾觸碰調味料分配機（番茄醬，鹽，胡椒粉等）。
- 不要從公開的盤中取食物（比如花生，糖果）。
- 不要分享食物和飲料。
- 考慮使用食物外賣，免下車或送餐服務。