

你需要了解的资讯 (COVID-19)

1. 它是什么？

2019新型冠状病毒疾病（又称COVID-19）是一种新型呼吸道感染，它与流感相似。为了阻止COVID-19的传播，我们建议你了解更多有关如何保护自己和他人的知识。

2. 它如何传播？

- 感染者咳嗽或打喷嚏时通过飞沫传播
- 通过近距离的身体接触，例如照顾受感染的患者

3. 它的症状有哪些？

- 咳嗽，发烧，呼吸困难
- 大多数COVID-19患者症状较轻，会自行好转。然而，老年人，孕妇，免疫系统弱或有其他健康问题的人士患严重疾病的风险更大

4. 我如何保护自己 and 他人？

- 如果你超过 65 岁或有严重的健康问题，请考虑在疫情爆发期间住在收容所。收容所提供的服务可以帮助你远离严重的疾病。
- 避免与患者密切接触。
- 在疫情爆发期间，尽量与其他人保持 6 英尺左右的距离。
- 如果年龄较大（65 岁及以上）或身体有严重的健康问题，应避免留在人群聚集处。
- 使用肥皂和水洗手（至少 20 秒），或使用含至少 60% 酒精的擦手液。
- 避免触摸眼睛，鼻子和嘴。
- 使用纸巾遮盖咳嗽或打喷嚏，然后把使用过的纸巾扔进垃圾桶。如果你没有纸巾，请用你的袖子（而不是你的手）。
- 不要与他人分享饮料，食物，烟斗或香烟。避免共用毛毯和床上用品。
- 如果你和他人共用一个小空间，你和他/她可考虑把头分别在相对的两端处睡觉，而不是把脸相互贴近。
- 尝试使用家用清洁用品或酒精湿巾清洁经常接触的物体和表面。

5. 如果我出现COVID-19症状，我该怎么办？

- 生病时避免与他人近距离接触。
- 如果你在收容所或其他设施内，让工作人员知道你的症状，以便他们帮助你的安全。
- 只有在生病或有得到指示时才戴口罩。如果你觉得你生病了，并且很担心你的症状，在你去诊所就医前先打电话给你的医生，以征求他们的意见。如果你没有定期看病的医生，请致电 211。
- 和你的医生谈谈你如何制定一个计划，以保证你在街上或收容所的安全。当你生病时，向你的朋友、社会帮助、病例管理人员/外展团队工作人员寻求帮助，以制定一个自我护理计划。
- 如果你出现严重的症状（如呼吸困难或进食困难/呕吐），请致电 911 或立即前往急诊室。

6. 我如何做好准备？

- 手边有你的医疗服务提供者信息
- 注射流感疫苗
- 确保有足够的药品和用品
- 通过关注可靠的来源保持信息的实时更新
- 在这关键的时候联系你的援助服务系统。照顾好自己 and 他人，知道何时以及如何寻求帮助

此为一种正在出现的、迅速演变的状况。外展团队，病例管理人员和公共卫生局将为你提供更多的信息和最新的指南。如需更多信息，请致电211。