

紐約市民們，請待在家裡：「2019 冠狀病毒病 (COVID-19)」須知

紐約市內已經出現 COVID-19（即「2019 冠狀病毒病」）在社區中廣泛傳播的現象。COVID-19 是一種由新冠狀病毒而導致的呼吸道疾病（會影響呼吸）。其症狀由輕症（例如喉嚨痛）到重症（例如肺炎）不等。大部分人員無需因這些症狀而就醫。但我們團結起來能夠減緩病毒的蔓延，保護患有重症的高危人群和我們的健康照護人員們不受感染。

社區傳播是指 COVID-19 正在 NYC 中蔓延，我們應假定大家已經暴露在病毒之下並採取行動。如果您生病了，請必須待在家裡。全體紐約市民現在必須嚴格監督自身的健康狀況。請在您的病情已經很嚴重時才可嘗試就醫。我們需要確保重症人群在需要時能夠住院或使用重症監護室。即使您尚未生病，也請盡可能地待在家裡：在家工作、在家學習、避免所有不必要的社交和活動。

COVID-19 是如何進行傳播的？

- 當已受感染的人員咳嗽或打噴嚏時，病毒能夠在其近距離接觸（距離為 6 英尺範圍內）的人群之間進行傳播。
- 該病毒已經在沒有旅行經歷或沒有與確診病例進行接觸的人員之間開始傳播。
- 儘管科學家們針對 COVID-19 在各類表面上的生存時間持有不同見解，但該病毒可以在人們頻繁接觸的表面上存活。當某人用未洗的雙手接觸眼睛、鼻子或嘴巴時，病毒即可傳播。
- 公共衛生官員還在研究導致 COVID-19 的病毒，但認為已經有症狀的人群（咳嗽和打噴嚏）很有可能將病毒傳播給他人。

COVID-19 的高危人群有哪些？

- 易患重症的高危人群為：年齡在 50 周歲以上或已經擁有其他疾病（包括慢性肺病、心臟病、糖尿病、癌症或免疫力低下）的人群。
- 經常近距離接觸已經或可能患有 COVID-19 的人群也是面臨風險較高的人群。這包括：同居一屋的人群、家中的看護人員或性伴侶。

COVID-19 的症狀有哪些？

- 已知常見症狀包括：
 - 發燒（體溫超過 100.4 華氏度或 38 攝氏度）
 - 咳嗽
 - 呼吸急促（呼吸困難）
 - 喉嚨痛
- 如果您擁有任何這類症狀，且並不是因為已有疾病所導致，例如氣喘或肺氣腫，則您可能患有了 COVID-19，且必須待在家裡。

誰應當接受 COVID-19 的檢測？

- 檢測應當僅用於患有重症（如肺炎）且需要住院的人群。這將保護健康照護人員，且可能影響治療方案。
- 目前如果您有症狀，請假定自己已經患有 COVID-19。確診檢測並不會改變醫師為您提出

的建議，幫您獲得好轉。最佳措施是待在家裡。

- 如果您的症狀很輕，待在家裡則可以拯救另一名紐約市民的生命，確保醫療資源能夠用在最急需人員的身上。**待在家裡即可照料好他人。**

如果本人患病且擁有 **COVID-19** 的症狀，我應當怎麼做？

- 如果您有輕微或中度症狀，請待在家裡。您不應嘗試就醫或獲得檢測。您待在家中時可以降低將病毒傳給他人的風險，包括那些需要照護重症患者的健康照護人員們。
- 如果您的年齡在 50 周歲以上或患有慢性疾病，請諮詢您的醫師。他們可能會更加密切地關注您。
- 如果您的症狀並未消退，或在三到四天後加重，請諮詢您的醫師。
- 您出現症狀後，請至少在家中待上七天。請確保您在沒有使用退燒藥，例如：泰諾和布洛芬之後，仍然有三天時間沒有發燒。同時，請確保您的咳嗽和喉嚨痛有所好轉後，才能恢復正常生活。如果您從未發燒，請在您的症狀開始好轉之後，至少在家中待上三天。
- 如果您去看醫師，若有口罩，請戴上口罩。如有可能，請乘坐私家車，坐在後座上並打開窗戶。
- 如果您的症狀更為嚴重，例如呼吸困難或高燒不退，請立即到急診室就診。如果您需要立即獲得幫助，請致電 **911**。

如果我生病在家則應當如何處理？請假設您患有 **COVID-19**！

- 除了就醫或處理其他緊急需求之外（例如買菜），請勿離開家門。
- 請勿上學或上班。
- 請勿乘坐公共交通。請勿使用共乘服務或計程車。
- 盡可能地將自己與家中的其他成員隔離開來。待在一個單獨房間內。如有可能，請單獨使用一個衛生間。如果需要共用衛生間，請在每次使用後對頻繁接觸表面進行消毒。
- 如果有口罩，請在您需要與他人待在同一區域時戴上口罩。
- 頻繁使用肥皂和水清洗雙手，洗手時長應至少達到 20 秒。
- 當您打噴嚏或咳嗽時，請用面巾紙或您的袖子蓋住口鼻。請勿使用雙手遮蓋您的噴嚏或咳嗽。請立即扔掉面巾紙，並立即洗手。
- 清潔頻繁接觸的表面，例如：案板、門把手、衛生間固件和電話。在每次使用後或至少每天一次對這些表面進行清潔。使用家庭清潔噴霧劑或清潔濕巾。
- 請勿共用個人家庭用品，例如：眼鏡、茶杯、餐具和毛巾。
- 請勿邀請訪客到您家做客。

我已確診患有 **COVID-19**，我已生病且可能患有 **COVID-19**。我需要待在家裡多長時間？

- 如果您已患有或可能患有 **COVID-19**，則請在出現症狀之後待在家裡長達七天，另外，您在無需服用退燒藥（例如泰諾和布洛芬）且沒有發燒時，並且您的咳嗽或喉嚨痛的症狀有所好轉後還需繼續待上三天。
- 如果您從未發燒，請在您的症狀開始好轉之後，至少在家中待上三天。

我如何保護自己和他人不會患上 **COVID-19**？

- 避免參加所有不必要的活動、旅行或交際。盡可能地待在家中。

- 頻繁使用肥皂和水清洗雙手，洗手時長應至少達到 20 秒。如果沒有肥皂和水，則請使用含酒精的洗手液。
- 當您打噴嚏或咳嗽時，請用面巾紙或您的袖子蓋住口鼻。請勿使用雙手遮蓋。
- 請勿在未洗手時觸摸眼睛、鼻子和嘴巴。
- 請勿握手。請使用揮手或觸碰手肘的方式替代握手。
- 請更加密切地關注您的健康，查看是否有感冒或流感的症狀。
- 在您自身和他人之間保留更多的私人空間。這被稱之為保持社交距離。

我將如何保持社交（實際）距離？

- 盡可能地待在家中。
- 在您自身和他人之間保留更多的實際空間。
- 在任何可能的時候，保證您和他人之間的距離至少為 6 英尺。
- 請勿參加大型群體活動。
- 如有可能請在家中工作。
- 避免進行所有不必要的旅行。
- 避免參加所有不必要的社交活動。

我可以做些什麼來幫助其他紐約市民？

- 如果您感到生病了，請待在家裡。
- 如果您沒有感到生病，也請儘量待在家裡，並保持社交（實際）距離。
- 除非您已生病且在三到四天後並未感到好轉，否則請勿嘗試獲得 COVID-19 的檢測。如果您僅有輕微或中度症狀，請勿嘗試就醫。此舉將使得患病更為嚴重的紐約市民能夠獲得所需的治療。
- 請勿囤積口罩。我們的健康照護提供者需要口罩來保持健康，為重症患者提供醫療服務。

如需詳細資訊與支援：

- 請發送簡訊「COVID」至 692-692 獲得即時最新資訊。您可能需要支付短信和數據費用。
- 請造訪 nyc.gov/coronavirus 獲取其他資源和資訊。
- 如果您需要一名提供者，不論您的移民狀態、保險狀態或支付能力如何，NYC 健康醫療總局都將為全體紐約市民提供醫療服務。請致電 844-NYC-4NYC (844-692-4692) 或 311。
- 如果您感到焦慮、壓力過大或難以承受，請致電一名「NYC 迎向健康」（本市保密協助專線）的受訓心理諮詢師。請致電 888-NYC-WELL (888-692-9355)，發送簡訊「WELL」至 65173。或使用在線聊天功能：nyc.gov/nycwell。