

纽约市民们，请待在家里：“2019 冠状病毒病 (COVID-19)” 须知

纽约市内已经出现 COVID-19（即“2019 冠状病毒病”）在社区中广泛传播的现象。COVID-19 是一种由新型冠状病毒而导致的呼吸道疾病（会影响呼吸）。其症状由轻症（例如喉咙痛）到重症（例如肺炎）不等。大部分人员无需因这些症状而就医。但我们团结起来能够减缓病毒的蔓延，保护患有重症的高危人群和我们的医护人员们不受感染。

社区传播是指 COVID-19 正在 NYC 中蔓延，我们应假定大家已经暴露在病毒之下并采取行动。如果您生病了，请务必待在家里。全体纽约市民现在必须严格监督自身的健康状况。请在您的病情已经很严重时才可尝试就医。我们需要确保重症人群在需要时能够住院或使用重症监护室。即使您尚未生病，也请尽可能地待在家里：在家工作、在家学习、避免所有不必要的社交和活动。

COVID-19 是如何进行传播的？

- 当已受感染的人员咳嗽或打喷嚏时，病毒能够在其近距离接触（距离为 6 英尺范围内）的人群之间进行传播。
- 该病毒已经在没有旅行经历或没有与确诊病例进行接触的人员之间开始传播。
- 尽管科学家们针对 COVID-19 在各类表面上的生存时间持有不同见解，但该病毒可以在人们频繁接触的表面上存活。当某人用未洗的双手接触眼睛、鼻子或嘴巴时，病毒即可传播。
- 公共卫生官员还在研究导致 COVID-19 的病毒，但认为已经有症状的人群（咳嗽和打喷嚏）很有可能会将病毒传播给他人。

COVID-19 的高危人群有哪些？

- 易患重症的高危人群为：年龄在 50 周岁以上或已经拥有其他疾病（包括慢性肺病、心脏病、糖尿病、癌症或免疫力低下）的人群。
- 经常近距离接触已经或可能患有 COVID-19 的人群也是面临风险较高的人群。这包括：同居一屋的人群、家中的看护人员或性伴侣。

COVID-19 的症状有哪些？

- 已知常见症状包括：
 - 发烧（体温超过 100.4 华氏度或 38 摄氏度）
 - 咳嗽
 - 呼吸急促（呼吸困难）
 - 喉咙痛
- 如果您拥有任何这类症状，且并不是因为已有疾病所导致，例如哮喘或肺气肿，则您可能患有了 COVID-19，且必须待在家里。

谁应当接受 COVID-19 的检测？

- 检测应当仅用于患有重症（如肺炎）且需要住院的人群。这将保护医护人员，且可能影响治疗方案。
- 目前如果您有症状，请假定自己已经患有 COVID-19。确诊检测并不会改变医生为您提出的建议，帮您获得好转。最佳措施是待在家里。
- 如果您的症状很轻，待在家里则可以拯救另一名纽约市民的生命，确保医疗资源能够用在

最急需人员的身上。待在家里即可照料好他人。

如果本人患病且拥有 COVID-19 的症状，我应当怎么做？

- 如果您有轻微或中度症状，请待在家里。您不应尝试就医或获得检测。您待在家中时可以降低将病毒传给他人的风险，包括那些需要照顾重症患者的医护人员们。
- 如果您的年龄在 50 周岁以上或患有慢性疾病，请咨询您的医生。他们可能会更加密切地关注您。
- 如果您的症状并未消退，或在三到四天后加重，请咨询您的医生。
- 您出现症状后，请至少在家中待上七天。请确保您在没有使用退烧药，例如：泰诺和布洛芬之后，仍然有三天时间没有发烧。同时，请确保您的咳嗽和喉咙痛有所好转后，才能恢复正常生活。如果您从未发烧，请在您的症状开始好转之后，至少在家中待上三天。
- 如果您去看医生，若有口罩，请戴上口罩。如有可能，请乘坐私家车，坐在后座上并打开窗户。
- 如果您的症状更为严重，例如呼吸困难或高烧不退，请立即到急诊室就诊。如果您需要立即获得帮助，请致电 **911**。

如果我生病在家则应当如何处理？请假设您患有 COVID-19！

- 除了就医或处理其他紧急需求之外（例如买菜），请勿离开家门。
- 请勿上学或上班。
- 请勿乘坐公共交通。请勿使用共乘服务或出租车。
- 尽可能地将自己与家中的其他成员隔离开来。待在一个单独房间内。如有可能，请单独使用一个卫生间。如果需要共用卫生间，请在每次使用后对频繁接触表面进行消毒。
- 如果有口罩，请在您需要与他人待在同一区域时戴上口罩。
- 频繁使用肥皂和水清洗双手，洗手时长应至少达到 20 秒。
- 当您打喷嚏或咳嗽时，请用面巾纸或您的袖子盖住口鼻。请勿使用双手遮盖您的喷嚏或咳嗽。请立即扔掉面巾纸，并立即洗手。
- 清洁频繁接触的表面，例如：案板、门把手、卫生间固件和电话。在每次使用后或至少每天一次对这些表面进行清洁。使用家庭清洁喷雾剂或清洁湿巾。
- 请勿共享个人家庭用品，例如：眼镜、茶杯、餐具和毛巾。
- 请勿邀请访客到您家做客。

我已确诊患有 COVID-19，我已生病且可能患有 COVID-19。我需要待在家里多长时间？

- 如果您已患有或可能患有 COVID-19，则请在出现症状之后待在家里长达七天，另外，您在无需服用退烧药（例如泰诺和布洛芬）且没有发烧时，并且您的咳嗽或喉咙痛的症状有所好转后还需继续待上三天。
- 如果您从未发烧，请在您的症状开始好转之后，至少在家中待上三天。

我如何保护自己 and 他人不会患上 COVID-19？

- 避免参加所有不必要的活动、旅行或交际。尽可能地待在家中。
- 频繁使用肥皂和水清洗双手，洗手时长应至少达到 20 秒。如果没有肥皂和水，则请使用含酒精的洗手液。
- 当您打喷嚏或咳嗽时，请用面巾纸或您的袖子盖住口鼻。请勿使用双手遮盖。

- 请勿在未洗手时触摸眼睛、鼻子和嘴巴。
- 请勿握手。请使用挥手或触碰手肘的方式替代握手。
- 请更加密切地关注您的健康，查看是否有感冒或流感的症状。
- 在您自身和他人之间保留更多的私人空间。这被称之为保持社交距离。

我将如何保持社交（实际）距离？

- 尽可能地待在家中。
- 在您自身和他人之间保留更多的实际空间。
- 在任何可能的时候，保证您和他人之间的距离至少为 6 英尺。
- 请勿参加大型群体活动。
- 如有可能请在家中工作。
- 避免进行所有不必要的旅行。
- 避免参加所有不必要的社交活动。

我可以做些什么来帮助其他纽约市民？

- 如果您感到生病了，请待在家里。
- 如果您没有感到生病，也请尽量待在家里，并保持社交（实际）距离。
- 除非您已生病且在三到四天后并未感到好转，否则请勿尝试获得 COVID-19 的检测。如果您仅有轻微或中度症状，请勿尝试就医。此举将使得患病更为严重的纽约市民能够获得所需的治疗。
- 请勿囤积口罩。我们的医护人员需要口罩来保持健康，为重症患者提供治疗。

如需获得更多信息与支持：

- 请发送短信“COVID”至 692-692 获得实时最新资讯。您可能需要支付短信和数据费用。
- 请访问 nyc.gov/coronavirus 获取其他资源和信息。
- 如果您需要一名提供商，不论您的移民状态、保险状态或支付能力如何，NYC 健康医疗总局都将为全体纽约市民提供治疗。请致电 844-NYC-4NYC (844-692-4692) 或 311。
- 如果您感到焦虑、压力过大或难以承受，请致电一名“NYC 迎向健康（本市保密帮助热线）”的受训心理咨询师。请致电 888-NYC-WELL (888-692-9355)，发送短信“WELL”至 65173。或使用在线聊天功能：nyc.gov/nycwell。