



## 如何准备应对 COVID-19

现在是时候准备应对 2019 新型冠状病毒 (COVID-19) 开始在美国蔓延这一事件了。使用这一情况说明书来帮助您制定计划。您可以通过访问 <https://nkyhealth.org/individual-or-family/health-alerts/coronavirus/> 或在 Facebook 和 Twitter 上关注 @nkyhealth 来获取有关 COVID-19 的最新信息。

### 什么是 COVID-19 以及它是如何传播的？

COVID-19 是一种呼吸道病毒，可以很容易地在人与人之间传播，且主要通过咳嗽和打喷嚏传播。当病人在您附近咳嗽或打喷嚏，您可能会吸入含有这一病毒的飞沫。这些飞沫也可能会落在您会用手接触的各个表面上。

### 告诉您的家人以下这些习惯的重要性并立即开始执行它们：



经常用肥皂和水洗手。若无肥皂和水，请使用含酒精的免洗洗手液。进食、饮水或摸脸之前要洗手。



咳嗽或打喷嚏时掩好口鼻。将用过的纸巾扔进垃圾桶，然后洗手。若无纸巾，咳嗽或打喷嚏时用袖子（而非手）遮掩。

在 COVID-19 爆发期间，我们可能不得不改变我们的日常生活。这对一些人来说可能很难。与您同住和共事之人讨论在此疫情爆发期间您将如何应对。现在就开始计划，以便在疫情爆发时做好准备。

### 限制接触有助于防止疾病传播。

我们从过去的疾病爆发事件中了解到，在爆发期间限制人与人之间的接触有助于减缓病毒的传播，并有助于拯救生命。在人群之中会更容易让您生病或让其他人患病。在研制出针对 COVID-19 的疫苗之前，限制人与人之间的接触是我们控制该疾病传播和防止他人感染该疾病的主要手段。若美国爆发了 COVID-19，公共卫生官员会要求您及您所在社区采取行动，帮助限制人与人之间的接触。这可能会导致您在数个月期间改变日常生活。

# 您可以如何规划应对 COVID-19

## 为您的家庭制定计划。

大多数 COVID-19 患者可以在家接受治疗。在疫情爆发期间，各医院可能只能为病情最严重或需要特殊护理的患者提供空间。

- 请勿囤积口罩。疾病控制中心 (CDC) 以及美国卫生局局长 (Surgeon General) 建议健康的人不要戴口罩预防呼吸道疾病的侵害，包括 COVID-19。出现 COVID-19 症状（发烧、咳嗽、呼吸困难）的人应佩戴口罩，帮助防止将疾病传播给其他人。
- 若您感染了 COVID-19，请计划待在家中。待在家中将防止您将疾病传播给他人。确保您家中其他人在生病时也待在家中。若您家中某人感染了 COVID-19，则您也需要待在家中。
- 规划在您生病时由谁来照护您的孩子。与家人、邻居和朋友分享您的计划。
- 计划为您自己、您的家人和宠物购买和储存至少两周的食物和水。另外，请确保您和/或家人有足够的处方药。若您不得不待在家中，这一供应品可以养活您的家人。
- 准备基本的非处方健康用品，如体温计、口罩、纸巾、肥皂、洗手液和退烧药。
- 拥有工作、教师和社区团体的当前电话号码和电子邮件。
- 制定工作场所相关计划。向您的老板询问公司的 COVID-19 计划。了解在家办公或倒班相关选择。计划通过电话、电子邮件或互联网保持与您工作场所的连接。
- 若必须长时间关闭学校，为您的孩子制定计划。请注意您孩子所在学校通过其常用沟通渠道提供的信息。
- 如果课前或课后活动被取消了，请为您的孩子制定计划。
- 若学生住在校园里，询问学校在疫情爆发时将如何为学生提供帮助。
- 与您的社区团队制定计划。向您的社区团体询问限制人与人之间接触的有关 COVID-19 的计划。讨论您可以在家通过电话、电子邮件或互联网参加团队活动的方式。留存团队领导者和成员当前电话号码和电子邮件地址列表。
- 讨论在疫情爆发期间您的社区团体如何帮助他人。例如，收集捐赠物资，核查可能需要帮助的人以及提供托儿服务。
- 找出在疾病爆发期间哪些社区团体可以为您的家人提供支持。

## 我们的每一个人都有所作为。

在 COVID-19 疫情爆发期间，限制与他人的接触有助于减缓疾病的传播并有助于拯救生命。我们的每一个人都有所作为。同时，我们还可以保护我们自己、我们的家人和我们的社区。了解、提前规划并与他人分享您所学到的。

## 更多信息，请登录：

- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>
- <https://nkyhealth.org/individual-or-family/health-alerts/coronavirus/>

