

# 你需要瞭解的資訊 (COVID-19)

## 1. 它是什麼？

2019新型冠狀病毒疾病（又稱COVID-19）是一種新型呼吸道感染，它與流感相似。為了阻止COVID-19的傳播，我們建議你瞭解更多有關如何保護自己和他人的知識。

## 2. 它如何傳播？

- 感染者咳嗽或打噴嚏時通過飛沫傳播
- 通過近距離的身體接觸，例如照顧受感染的患者

## 3. 它的症狀有哪些？

- 咳嗽，發燒，呼吸困難
- 大多數COVID-19患者症狀較輕，會自行好轉。然而，老年人，孕婦，免疫系統弱或有其他健康問題的人士患嚴重疾病的風險更大

## 4. 我如何保護自己和他人？

- 如果你超過 65 歲或有嚴重的健康問題，請考慮在疫情爆發期間住在收容所。收容所提供的服務可以說明你遠離嚴重的疾病。
- 避免與患者密切接觸。
- 在疫情爆發期間，儘量與其他人保持 6 英尺左右的距離。
- 如果年齡較大（65 歲及以上）或身體有嚴重的健康問題，應避免留在人群聚集處。
- 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。
- 避免觸摸眼睛，鼻子和嘴。
- 使用紙巾遮住咳嗽或打噴嚏，然後把使用過的紙巾扔進垃圾桶。如果你沒有紙巾，請用你的袖子（而不是你的手）。
- 不要與他人分享飲料，食物，煙斗或香煙。避免共用毛毯和床上用品。
- 如果你和他人共用一個小空間，你和他可考慮把頭分別在相對的兩端處睡覺，而不是把臉相互貼近。
- 嘗試使用家用清潔用品或酒精濕巾清潔經常接觸的物體和表面。

## 5. 如果我出現COVID-19症狀，我該怎麼辦？

- 生病時避免與他人近距離接觸。
- 如果你在收容所或其他設施內，讓工作人員知道你的症狀，以便他們幫助你的安全。
- 只有在生病或有得到指示時才戴口罩。如果你覺得你生病了，並且很擔心你的症狀，在你去診所就醫前先打電話給你的醫生，以徵求他們的意見。如果你沒有定期看病的醫生，請致電 211。
- 和你的醫生談談你如何制定一個計畫，以保證你在街上或收容所的安全。當你生病時，向你的朋友、社會幫助、病例管理人員/外展團隊工作人員尋求幫助，以制定一個自我護理計畫。
- 如果你出現嚴重的症狀（如呼吸困難或進食困難/嘔吐），請致電 911 或立即前往急診室。

## 6. 我如何做好準備？

- 手邊有你的醫療服務提供者資訊
- 注射流感疫苗
- 確保有足夠的藥品和用品
- 通過關注可靠的來源保持資訊的即時更新
- 在這關鍵的時候聯繫你的援助服務系統。照顧好自己和他人，知道何時以及如何尋求幫助

此為一種正在出現的、迅速演變的狀況。外展團隊，病例管理人員和公共衛生局將為你提供更多的資訊和最新的指南。如需更多資訊，請致電211。