

# 紐約市民： 請待在家中 阻止新冠病毒的傳播

紐約市民齊心協力待在家中，可以幫助減緩冠狀病毒病（COVID-19）在紐約市的傳播。當您外出購買生活必需品、工作或呼吸新鮮空氣時，請與他人保持距離並採取以下預防措施。



## 保護自己與他人

- 與他人保持 6 英尺的間距。
- 經常用肥皂和水洗手。
- 打噴嚏或咳嗽時，請用紙巾或衣袖遮住您的鼻子和嘴。
- 請勿用未洗的手觸摸您的臉部。
- 比平時更密切地監測自己的健康狀況，特別是感冒或流感症狀。



## 如果您病了

- 請待在家中。
- 如果您出現咳嗽、呼吸急促、發燒或喉嚨痛，且 3-4 天後不見好轉，請諮詢您的醫師。
- 如果您需要幫忙獲取醫療照護，請致電 311。
- 無論移民身份或支付能力如何，紐約市都會為您提供救治。



## 保護最易受害人群

- 如果您罹患肺部疾病、心臟病、糖尿病、癌症或免疫力低下，請待在家中。
- 請待在家中，用電話、視頻或簡訊與有以上任一健康狀況的家人或朋友聯繫。



## 降低人員 密集度

- 待在家中。
- 如果可能，請遠程辦公。

### 如果您需要外出：

- 請錯開工作時間，避開上下班高峰。
- 請步行或騎車。
- 請勿聚眾。

欲獲取實時更新，請造訪網站 [nyc.gov/coronavirus](https://nyc.gov/coronavirus)。

如需報告騷擾或歧視，請致電 311。請致電 888-692-9355，傳簡訊 WELL 到 65173，或在 [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell) 網站上在線聊天，與心理諮詢師取得聯繫。

\*簡訊和數據收費可能適用。請查看您的無線通訊供應商計畫以獲取詳細資訊。

**NYC**  
Health

Bill de Blasio  
市長  
Oxiris Barbot, MD  
局長

Traditional Chinese