

COVID-19 纽约民众须知

COVID-19 是如何传播的？

- 当人们与已经患有 2019 冠状病毒病 (COVID-19) 的人员发生密切接触（间隔距离不足 6 英尺）时，这种病毒最易发生传播。该病毒会通过人们咳嗽或打喷嚏、抑或唱歌或说话时喷出的飞沫传播。
- 如果人们接触了附着有病毒的表面，然后再用未洗的手触摸自己的眼睛、鼻子或嘴，也可以感染上 COVID-19。
- 还有大量证据显示无症状的人员也可传播这种病毒。

谁是感染 COVID-19 或患上重症的高危人群？

- 最易患上重症的人群为：年龄在 50 周岁及以上（年龄在 65 周岁及以上的人群面临着最高风险）者，以及患有其他疾病的人群，包括患有这些疾病：
 - 肺病或中度到重度哮喘
 - 心脏病或其他严重心脏问题
 - 癌症
 - 免疫系统减弱
 - 肥胖
 - 糖尿病
 - 肾病
 - 肝病
- 与 COVID-19 患者进行定期密切接触的人员感染该病毒的风险更高，例如：居住在同一幢住宅的人员、护理人员以及亲密伴侣。
- 尽管尚无证据显示怀孕人士更容易感染 COVID-19，这一群体依然应该得到密切监测。怀孕人士如果感染某些病毒，病情可以尤其严重。

COVID-19 的症状有哪些？

- 确诊的 COVID-19 患者已表现出从轻症到重症不等的多种症状。这些症状通常可能在**接触病毒后 2-14 日内**呈现。
- 表现出以下症状的人员可能患有 COVID-19：
 - 咳嗽
 - 呼吸急促或呼吸困难
 - 发烧
 - 发冷
 - 肌肉酸痛
 - 咽喉痛
 - 新发味觉或嗅觉丧失
- 其他已经报出的较不常见症状包括：恶心、呕吐和腹泻。老年人还可能出现意识模糊、神志不清以及跌倒。
- 儿童的症状与成年人类似，但程度通常较轻。医生们近期发现某些儿童会患上一种罕见但严重的疾病，名为儿童多系统炎症综合症 (MIS-C)，也与 COVID-19 相关。如需了解更多信

息，请访问 nyc.gov/health/coronavirus，并查找“Multisystem Inflammatory Syndrome in Children”（儿童多系统炎症综合症）。

我没有感到不适，该如何保护自己 and 他人免于感染 COVID-19？

- 请待在家里，并保持身体距离。即使您感觉很好，没有症状，也请尽量待在家里。如有可能，请居家办公，以避免不必要的接触互动。
- 与其他人之间保持至少 6 英尺的距离。
- 经常用肥皂和水洗手，每次时间至少 20 秒。如果没有肥皂和水，使用含酒精的洗手液。
- 当您打喷嚏或咳嗽时，请用纸巾或手臂盖住口鼻。请勿使用双手遮盖。
- 请勿在未洗手时触摸眼睛、鼻子和嘴。
- 请勿握手。
- 监测自身健康状况，留心是否出现发烧、咳嗽、呼吸困难、咽喉痛和其他症状。
- 离家外出时，若无法与他人保持至少 6 英尺的距离，请按照纽约州行政命令的要求戴好面罩。面罩是任何能够严实覆盖口鼻部位的纸张或布块，例如头巾或围巾。如需更多信息，请访问 nyc.gov/health/coronavirus 并查找“FAQ About Face Coverings”（面罩常见问答）。

目前有哪些可做的 COVID-19 检测？

- 目前主要有两大类型的检测：
 - **病毒检测**：拭子或唾液检测，用于识别某人**当前**是否患有 COVID-19（即他们目前是否患病）。
 - **抗体检测**（也称为**血清检测**）：血液检测，用于识别某人**过去**是否曾患上过 COVID-19。抗体检测并不能用来判断人们当前是否感染了 COVID-19 致病病毒，也无法衡量他们是否已对 COVID-19 产生免疫。
- 如需了解更多有关检测类型的信息，请访问 nyc.gov/health/coronavirus，查看“COVID-19 Testing: Frequently Asked Questions”（COVID-19 检测：常见问答）。

谁应当接受确认其当前是否染病的 COVID-19 病毒检测？

- 以下人员应当接受测试 COVID-19 病毒的拭子或唾液检测：
 - **表现有症状**的任何人员。
 - 在过去 14 天内与 COVID-19 确诊病例有过**密切接触**的任何人员，特别是家庭成员和亲密伴侣。
 - 在**集体居住环境中工作**的任何人员，例如这些环境：养老院、成人看护设施、无家可归人士收容所。
- 如果您已有症状，并认为自己可能需要检测，请致电联系您的医疗保健提供者。您还可以访问 nyc.gov/covidtest，查找您附近的社区检测点，或者致电 311。

如果我身体不适，且拥有 COVID-19 症状，该怎么办？

- 如果您有**轻微至中度症状**，请待在家里。请勿离家外出，除非您需要获取必不可少的医疗服务（包括接受 COVID-19 检测），或在没人能够为您代劳的情况下，必须外出购买诸如食物之类基本生活必需品。
- 请勿上班，即使您是一名必要工作者。
- 如果您的年龄在 50 周岁及以上、怀有身孕或患有存在较高重症风险的疾病，请您致电联系自己的医生，以便他们能够更加密切地监测您的情况。

- 如果您担忧自身健康，或您的症状在三四天内未见好转，请咨询您的医疗保健提供者。
- 如有可能，请使用电话或远程医疗服务，而非登门就医的门诊服务。

我应当何时致电 911 或去医院？

- 您可能对去医院或医生办公室心存顾虑，但必要时，针对 COVID-19 或其他疾病获得紧急医疗照护也至关重要。
- 如果您出现任何下列症状，请立即前往急诊室就医，或致电 **911**：
 - 呼吸困难
 - 胸部或腹部持续疼痛或有压迫感
 - 新近出现意识模糊或嗜睡
 - 嘴唇或面部发青发紫
 - 说话困难
 - 面部突然下垂
 - 面部、手臂或腿部感觉发麻
 - 癫痫发作
 - 任何突发性的剧痛
 - 出血不止
 - 严重或持续呕吐或腹泻
 - 任何其他紧急状况
- 如果您的症状严重，但不属于紧急状况，请立即致电您的医疗保健提供者。许多提供者能够通过电话或远程医疗为您提供帮助。

如果我没有自己的医生，该怎么办？

- 如果您需要一名医疗保健提供者，不论您的移民身份或支付能力如何，纽约市健康与医院管理局 (NYC Health + Hospitals) 都将为全体纽约民众提供医疗服务。
- 请访问 nychealthandhospitals.org 获取更多信息并找寻医生，或致电 844-692-4692 或 **311**。

我有 COVID-19 或 COVID-19 症状，该如何保护家中的其他人员？

- 尽量与所有人都保持至少 6 英尺的间距，且在您无法保持身体距离时，戴上面罩。
- 如有可能，请单独使用一个卫生间。如果需要共享卫生间，请您在每次使用过后，对频繁接触表面进行消毒。
- 经常用肥皂和水清洗双手，每次洗手时间应至少达到 20 秒。
- 打喷嚏或咳嗽时，请您用纸巾或衣袖盖住自己的口鼻，然后立即扔掉纸巾并立即洗手。
- 清洁各类频繁接触的表面，例如厨房台面、门把手、遥控器、电话等，每次使用过后都清洁一次，或至少每天清洁一次。使用家庭清洁喷雾剂或清洁湿巾。
- 请勿共享个人家居用品，例如：眼镜、茶杯、餐具和毛巾。
- 如果您与他人同睡一张床，则应当有一人睡沙发，或采取头对脚的方式睡觉。
- 调整家里的座位和其他家具，以保持身体距离。
- 请勿邀请访客到您家做客。

我患有 COVID-19 或有 COVID-19 症状，但因生活空间现况，无法与其他家庭成员隔离，怎么办？

- 纽约市现已租用了酒店客房，供患有或疑似患有 COVID-19 的人员、或是与 COVID-19 确诊患者一起居住的人员、或在家中无法保持身体距离的人员使用。

- 获得授权的医疗保健提供者负责筛查资格，并为合格人员预定酒店。如需寻找一名授权提供者，请访问 nyc.gov/covidhotel。

如果我生病了，且需要离家获得医疗服务或生活必需品，应当怎么做？

- 请佩戴口罩，并与他人保持至少 6 英尺的距离。
- 外出前请洗手，并在出门在外期间使用含酒精类洗手液。
- 尽量避免与他人接触——可能的话，请采取步行，且不要进入拥挤的商店或交通工具。

如果我患有或可能患有 COVID-19，需要在家中待多长时间？

- 如果您患有或可能患有 COVID-19，则需全部满足下列条件时，才可以离家外出：
 - 自您开始出现症状起，已经过去了至少 10 天。
 - 您在过去三天内，在没有服用退烧药的前提下，没有发烧；以及
 - 您的整体病症已见好转。
- 如果您接受的拭子或唾液 COVID-19 病毒检测结果呈阳性，但从未有过任何症状，请您自接受检测之日起，居家隔离 10 天。
- 您的医生可能考虑到您所患有的其他疾病，或者根据您的现时病情所处的阶段，而建议您隔离更长的时间。此外，根据纽约州的要求，某些必要工作者（例如养老院的工作人员）若曾经患过或可能患有 COVID-19，则必须等待更长时间后，才可以返回工作场所。
- 我们仍旧不知道人们是否可以再度感染 COVID-19。因此，您离家外出时，应继续保持身体距离，戴上面罩并保持良好的卫生习惯，这一点至关重要。

值此艰难时期，我如何能够纾解压力和焦虑？

- 感到难以承受、悲伤、焦虑和恐惧，或是产生其他忧伤症状，例如难以入睡，都是正常现象。为了纾解压力，应对当前状况，请尝试保持积极乐观，提醒自己关注自身优势。
- 与朋友和所爱之人通过电话、社交媒体和视频聊天保持联系。
- 如果您没有患病，则可以外出锻炼，但请谨记戴上面罩、保持社交距离并经常洗手。
- 请访问 nyc.gov/nycwell 提供的“App Library”（应用链接库），获得能够帮助您管理身体和情绪健康的在线工具。
- NYC Well（NYC 迎向健康）是一项免费的保密心理健康支持服务，由受过训练的心理咨询师提供全天候的简短心理咨询和资源转介服务。请致电 888-692-9355，或发送短信“WELL”至 65173，或访问 nyc.gov/nycwell。
- 纽约州 COVID-19 情绪支持援助专线配备有受过训练的专业人士提供支持和转介。该专线的工作时间为一周七天的每天早 8:00 至晚 10:00，专线号码是：844-863-9314。

如需更多信息：

- 请访问 nyc.gov/health/coronavirus 和 cdc.gov/covid19。