

Be Red Cross Ready

Prepare so you can protect.



预防您自己和他人患上 COVID-19

了解 COVID-19

我们正经历一场新型冠状病毒导致并在人与人之间快速传播的呼吸道疾病的大流行。该疾病被称作 2019 冠状病毒病（COVID-19）。当前的情况使公共卫生面临严重的风险。COVID-19 症状的范围比较广，可从轻度（或没有症状）到重度疾病。每个人都有感染 COVID-19 的风险。老年人和有严重基础疾病的所有年龄段的人可能患上较为重度疾病的风险较高。

了解其传播方式

- COVID-19 主要在人与人之间传播。您可通过与患有 COVID-19 者有近距离接触（大约 6 英尺），接触到已感染者在咳嗽、打喷嚏或讲话时产生的呼吸道飞沫而感染该疾病。
- 您还可通过触摸被该病毒污染的表面或物体，然后触摸您的嘴巴、鼻子或眼睛而感染病毒。

目前还没有可预防 COVID-19 的疫苗。预防疾病的最佳方法是避免暴露在这种病毒中。访问 CDC 的网站 [cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)，了解 COVID-19 症状以及您能够采取哪些额外措施保护自己。使用这份建议表，帮助保护您自己、您的亲人和您的邻居。

勤洗手

- 经常用肥皂和水洗手，至少洗 20 秒钟，特别是在您去了公共场所后，或在擤鼻涕、咳嗽或打喷嚏后。
- 有肥皂和水就再好不过了；但当时如果没有肥皂和水，也可使用酒精含量至少为 60% 的手部消毒液。
- 避免用未洗过的手触摸您的眼睛、鼻子和嘴巴。

尽可能待在家里，避免与他人有近距离接触

- 尽可能待在家里，避免与不和您住在一起的人有近距离接触。
- 避免所有非必要的外出以及私人 and 公共场所的大小型集会。
- 为了避免不必要的出行，在家中备有一个月的药物供应量以及两周的食物和用品供应量。尽可能使用远程医药服务，用这种方式与您的医生通过视频、电话或电子邮件交流，而不是面对面交流。
 - 一个月的处方药物供应包括止咳药、退烧药等非处方药，体温计以及其他医疗用品或设备。

咨询您的医师或当地药房，了解处方药是否可被递送到您家，或者您是否可以使用得来速取药。

- 两周的食物供应还可包括水、家庭清洁和消毒用品、肥皂、用纸和个人卫生用品。联系您当地的杂货店，了解他们是否提供在线下单并有无接触送货上门或路边取货的选择。

在公共场所用布制面罩遮住您的口鼻，做到保持身体距离

- 在公共场所佩戴口罩，并且保持您与他人之间有 6 英尺的距离，做到保持身体距离。
 - 2 岁以下的幼儿、有呼吸困难的人，或者在没有帮助的情况下无法取下面罩的人均不宜佩戴布制面罩。关于布制面罩的详情可访问：[cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html)

总是遮住您的咳嗽和喷嚏

- 总是在您咳嗽或打喷嚏时用纸巾遮住口鼻，或用您的胳膊肘内侧遮住。把用过的纸巾扔到垃圾桶里。
- 立即用肥皂和水洗手，至少洗 20 秒。有肥皂和水就再好不过了；但当时如果没有肥皂和水，也可使用酒精含量至少为 60% 的手部消毒液。

每日频繁擦洗消毒常触摸的表面

- 每日频繁擦洗并且消毒常触摸的表面。这包括桌子、门把手、电灯开关、台面、把手、书桌、电话、键盘、坐便器、水龙头和水槽。
- 擦洗比较脏的表面。在消毒前先使用清洁剂或者肥皂和水。
- 然后使用家用消毒剂。最常见的 [EPA 注册家用消毒剂](#) 就可以。这些产品应用于表面，而不是人类。
- 关于打扫您家并消毒的详情，可访问 [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/disinfecting-your-home.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/disinfecting-your-home.html)

其他资源

- 疾病控制中心：[cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)
- 美国红十字会：[redcross.org/coronavirus](https://www.redcross.org/coronavirus)
- 全国 [灾害困扰帮助热线 \(Disaster Distress Helpline\)](#)：供遭受与 COVID-19 相关的情绪困扰的人使用。拨打 1-800-985-5990 或发送短信 **TalkWithUs** 至 66746，与关怀顾问交谈。TTY 1-800-846-8517。讲西班牙语的人。拨打 1-800-985-5990 后按“2”。若在 50 个州内，发送短信 **Hablanos** 至 66746。若在波多黎各，发送短信 **Hablanos** 至 1-787-339-2663
- 如果您感觉悲伤、沮丧、焦虑等情绪过度强烈，难以承受，或您觉得想伤害自己或他人，拨打 911 或全国预防自杀生命线 1-800-273-TALK (1-800-273-8255)。