

# Be Red Cross Ready

Prepare so you can protect.



## 携手努力，减缓 COVID-19 的传播

### COVID-19 是如何传播的

我们正经历2019冠状病毒病（COVID-19）呼吸道疾病的大流行，这种疾病由一种新型病毒导致，可在人与人之间快速传播。因为 COVID-19 是一种新型疾病，我们对其了解甚少。不过，预防疾病的最佳方法是避免暴露在病毒中。

据美国疾病控制与预防中心（CDC）称，COVID-19 主要以人到人的方式传播。这包括相互有近距离接触（6英尺以内）的人，以及通过已感染者在咳嗽或打喷嚏时产生的呼吸道飞沫。人们也有可能通过触摸被病毒污染的表面，然后触摸自己的嘴巴、鼻子或有可能是眼睛而感染 COVID-19，但这并不被认为是病毒传播的主要方式。

据报告，所患疾病从有轻度症状到重度疾病。发烧、咳嗽、呼吸急促等症状可能在暴露后2~14天出现。据目前所知，人们在出现症状时传染性最强，但也可能在人们感觉不舒服前就有传播。

---

### 有助于减缓 COVID-19 传播的步骤

因为 COVID-19 是一种新型疾病，人们对其没有抗体，目前也没有预防疾病的疫苗。这也是公共卫生官员建议全社区采取缓解措施——例如待在家里，保持身体（社会）距离和良好的卫生习惯，以期减缓 COVID-19 的传播，帮助确保人人安全。专家们有强调，减缓 COVID-19 的传播对将同时患病人数降到最小、保护可能患上严重疾病的高危人群至关重要。

大家都能起到一定作用。即便您很年轻或本来很健康，但您依然有风险，您的活动也可将病毒传播给他人。让我们携手合作，为预防 COVID-19 的传播尽一分力。

现在比以往更应记住下面这几点：

- 经常使用肥皂和水洗手，至少洗20秒。有肥皂和水就再好不过了，但当时如果没有，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，以防止病毒通过这些部位进入您的身体。
- 用纸巾遮住咳嗽和喷嚏，然后将纸巾扔到垃圾桶里。使用肥皂和水洗手，至少洗20秒。有肥皂和水就再好不过了，但如果没，也可使用酒精含量至少为60%的手部消毒液。如果您没有纸巾，朝着您的上臂咳嗽，然后用肥皂和水清洗上臂；如果没有肥皂和水，也可使用酒精含量为60%的手部消毒液。
- 每日擦洗消毒家用表面，经常擦洗消毒常触摸的表面。常触摸的表面包括手机、遥控器、台面、桌面、门把手、浴室装置、坐便器、键盘、平板电脑和床头柜。了解更多 [CDC 提供的清洁消毒信息](#)。
- 保持联系，但要保持身体（社会）距离。我们现在比以往更需要彼此。可借助视频电话、手机电话、短信或社交媒体与您的亲人保持联系。但应避免前往人多的地方和公共集会。在公共场合保持您和他人的社会距离（大约6英尺）。避免与您住在一起的人有近距离接触。

- **如果您属于可能患上严重疾病的高危人群，应采取预防措施。**根据目前的已知信息，老年人和有心肺疾病、糖尿病等严重基础疾病的所有年龄段的人可能是可患上严重疾病的高危人群。有其他高危状况的人可能包括患有中到重度哮喘、肾衰竭、肝病或严重的肥胖症的人，或者那些因其他原因免疫功能低下的人。由于我们知道孕妇有患上严重病毒性疾病的风险，应该监控孕妇的情况；但目前来说，关于 COVID-19 的数据并未显示该人群有较高风险。致电您的医疗护理提供者，了解您可能为保护自己采取的其他措施。

- **收听并遵从您当地州和地方权威的指示。**

- 遵守待在家里 (stay-at-home) 的建议。待在家里是指您待在家中，只在购买必要用品、造

访医疗专业人士或发生紧急情况须离开时走出家门。除非您有疾病迹象或 COVID-19 的检测结果显示阳性，多去外面锻炼身体，可以和宠物一起出去走走。记住做到保持身体（社会）距离，与他人至少保持六英尺的距离。

- 遵守隔离或检疫隔离说明。隔离和检疫隔离措施可能听起来很恐怖，但采取这些措施是为了帮助预防疾病的传播。

- > 隔离将患病者与未患病者分开，以帮助预防疾病的传播。

- > 检疫隔离将曾暴露在 COVID-19 的人分开，限制其活动，以观察他们是否会生病。检疫隔离有助于预防人们在不知情时感染他人。

如果您或您家有人生病，致电医疗护理提供者，获得医疗建议并听从建议。

COVID-19 轻症感染者可能能够在家康复。如果您家有人 COVID-19 的检测结果显示阳性，全家人都应待在家里。如需详细指南，可在 [redcross.org/coronavirus](https://www.redcross.org/coronavirus) 上参阅《您在生病时应该做什么》。

## 参考文献：

[cdc.gov](https://www.cdc.gov)

[mailman.columbia.edu](https://mailman.columbia.edu)

[hopkinsmedicine.org](https://www.hopkinsmedicine.org)