

# Be Red Cross Ready

Prepare so you can protect.



## 預防您自己和他人患上 COVID-19

### 瞭解 COVID-19

我們正經歷一場新型冠狀病毒導致並在人與人間快速傳播的呼吸道疾病的大流行。該疾病被稱作 2019 冠狀病毒病（COVID-19）。當前的情況使公共衛生面臨嚴重的風險。COVID-19 症狀的範圍比較廣，可從輕度（或沒有症狀）到重度疾病。每個人都有感染 COVID-19 的風險。老年人和有嚴重基礎疾病的所有年齡段的人可能患上較為重度疾病的風險較高。

### 瞭解其傳播方式

- COVID-19 主要在人與人之間傳播。您可通過與患有 COVID-19 者有近距離接觸（大約 6 英尺），接觸到已感染者在咳嗽、打噴嚏或講話時產生的呼吸道飛沫而感染該疾病。
- 您還可通過觸摸被該病毒污染的表面或物體，然後觸摸您的嘴巴、鼻子或眼睛而感染病毒。

目前還沒有可預防 COVID-19 的疫苗。預防疾病的最佳方法是避免暴露在這種病毒中。訪問 CDC 的網站 [cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)，瞭解 COVID-19 症狀以及您可能採取哪些額外措施保護自己。使用這份建議表，幫助保護您自己、您的親人和您的鄰居。

### 勤洗手

- 經常用肥皂和水洗手，至少洗 20 秒鐘，特別是在您去了公共場所後，以及擤鼻涕、咳嗽或打噴嚏後。
- 有肥皂和水就再好不過了；但當時如果沒有肥皂和水，也可使用酒精含量至少為 60% 的手部消毒液。
- 避免用未洗過的手觸摸您的眼睛、鼻子和嘴巴。

### 盡可能待在家裡，避免與他人有近距離接觸

- 盡可能待在家裡，避免與不和您住在一起的人有近距離接觸。
- 避免所有非必要的外出以及私人 and 公共場所的大小型集會。
- 為了避免不必要的外出，在家中備有一個月的藥物供應量以及兩週的食物和用品供應量。盡可能使用遠程醫藥服務，用這種方式與您的醫生通過視頻、電話或電子郵件交流，而不是面對面交流。
  - 一個月的處方藥物供應包括止咳藥、退燒藥等非處方藥，體溫計以及其他醫療用品或設備。

諮詢您的醫師或當地藥房，瞭解處方藥是否可被遞送到您家，或者您是否可以使用得來速取藥。

- 兩週的食物供應還可包括水、家庭清潔和消毒用品、肥皂、用紙和個人衛生用品。聯絡您當地的雜貨店，瞭解他們是否提供線上下單並有無接觸送貨上門或路邊取貨的選擇。

## 在公共場所用布制面罩遮住您的口鼻，做到保持身體距離

- 在公共場所佩戴面罩，並且保持您與他人之間有 6 英尺的距離，做到保持身體距離。
  - 2 歲以下的幼兒、有呼吸困難的人，或者在沒有幫助的情況下無法取下面罩的人均不宜佩戴布制面罩。關於布制面罩的詳情可訪問：[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)

## 總是遮住咳嗽和噴嚏

- 總是在您咳嗽或打噴嚏時用紙巾遮住口鼻，或用您的胳膊肘內側遮住。把用過的紙巾扔到垃圾桶裡。
- 立即用肥皂和水洗手，至少洗 20 秒。有肥皂和水就再好不過了；但當時如果沒有肥皂和水，也可使用酒精含量至少為 60% 的手部消毒液。

## 每日頻繁擦洗消毒常觸摸的表面

- 每日頻繁擦洗並且消毒常觸摸的表面。這包括桌子、門把手、電燈開關、檯面、把手、書桌、電話、鍵盤、坐便器、水龍頭和水槽。
- 擦洗比較髒的表面。在消毒前先使用清潔劑或者肥皂和水。
- 然後使用家用消毒劑。最常見的 [EPA 註冊家用消毒劑](#) 就可以。這些產品應用於表面，而不是人類。
- 關於打掃您家並消毒的詳情，可訪問 [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)

## 其他資源

- 疾病控制中心：[cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)
- 美國紅十字會：[redcross.org/coronavirus](https://www.redcross.org/coronavirus)
- 全國災害困擾幫助熱線（[Disaster Distress Helpline](#)）：供遭受與 COVID-19 相關的情緒困擾的人使用。撥打 1-800-985-5990 或發送簡訊 **TalkWithUs** 至 66746，與關懷顧問交談。TTY 1-800-846-8517。講西班牙語的人。撥打 1-800-985-5990 後按「2」。若在 50 個州內，發送短信 Hablanos 至 66746。若在波多黎各，發送短信 Hablanos 至 1-787-339-2663
- 如果您感覺悲傷、沮喪、焦慮等情緒過度強烈，難以承受，或您覺得想傷害自己或他人，撥打 911 或全國預防自殺生命線 1-800-273-TALK (1-800-273-8255)。