

Be Red Cross Ready

Prepare so you can protect.



預防您自己和他人患上 COVID-19

COVID-19 繼續使公共衛生面臨嚴重的風險。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。

您可為減慢傳播做的 5 件事情

1. 接種 COVID-19 疫苗。
2. 佩戴口罩，有蓋住您的口鼻和整個下巴，緊貼下巴。
3. 保持與不和您住在一起的其他人之間有 6 英尺的距離。
4. 避免人群和通風不良的室內空間。
5. 常用肥皂和水洗手。如果沒有肥皂和水，則使用手部消毒液。

詳情參見 [cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)。使用這份建議表，幫助保護您自己、您的親人和您的鄰居。

1. 在您可以做到時儘快接種 COVID-19 疫苗

- 在 [COVID-19 疫苗](#) 對您可用時接種疫苗。COVID-19 疫苗是安全有效的。
- 如要瞭解您可如何獲得疫苗，進入 [cdc.gov/coronavirus/vaccines](https://www.cdc.gov/coronavirus/vaccines)。
- 完全接種疫苗的人是指：
 - 接種了 2 劑系列的第二針後 2 周，例如輝瑞或莫德納疫苗，或者
 - 接種了一劑疫苗後 2 周，比如強生的楊森疫苗
 - 如果自您接種以來未滿 2 周，或者如果您依然需要接種第二針，您均未獲得完全保護。在您完全接種疫苗前繼續採取所有預防步驟。

如果您屬於已完全接種疫苗，有哪些變化	如果您屬於已完全接種疫苗，有哪些保持不變
<ul style="list-style-type: none"> • 您可以不戴口罩，與完全接種疫苗的人在室內聚在一起。 • 您可以與來自另外一戶家庭的未接種疫苗的人在室內聚在一起（例如拜訪住在一起的親戚），不必戴口罩，除非這些人中或者與他們住在一起的人中有人屬於因 COVID-19 患上嚴重疾病風險較高的人群。 • 如果您曾與 COVID-19 患者有接觸，除非您有症狀，您一般不必遠離他人或接受檢測。 	<p>您在很多情況下應依然採取保護您自己和他人的步驟，例如佩戴口罩，與他人保持至少 6 英尺的距離，避免人群和通風不良的空間。您應在下列情形下採取這些預防措施：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 在公共場所 • 與來自超過一戶其他家庭的未接種疫苗的人聚在一起 • 拜訪屬於因 COVID-19 患上嚴重疾病風險較高的人群或與高風險人住在一起的未接種疫苗的人

2. 佩戴口罩，有蓋住您的口鼻和整個下巴，緊貼下巴

在他人周圍時佩戴口罩，並且選擇下列之一：

- 有 2 層或多層可洗面料
- 完全蓋住您的口鼻和整個下巴，緊貼下巴
- 緊貼您的面部兩側，並且沒有縫隙
- 口罩上邊有鼻部金屬絲，以防空氣溢出
- 不要有會使顆粒可以逸出的排氣閥或通風裝置
- 如果使用圍脖面罩，確保其至少有 2 層，或者可被折疊成兩層，並且可以蓋住整個口鼻
- 不可使用面部防護罩來取代面罩

3. 保持與不和您住在一起的其他人之間有 6 英尺的距離

- 在出門到公共場所時，保持與他人至少有 6 英尺的距離，並且佩戴口罩。

4. 避免人群和通風不良的室內空間

- 避免擁擠的室內空間。
- 確保室內空間有透過盡可能使室外空氣進入室內，有良好的通風。
- 一般來說，待在室外和有良好通風的空間會降低暴露風險。

5. 勤洗手

- 經常用肥皂和水洗手，至少洗 20 秒鐘，特別是在去了公共場所後，或在擤鼻涕、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。將消毒液覆蓋雙手的所有表面，雙手對搓，直到感覺幹了為止。
- 避免用未洗過的手觸摸您的眼睛、鼻子和嘴巴。

其他資源

- 疾病控制中心：cdc.gov/coronavirus
- 美國紅十字會：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，發送簡訊 **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)。