

## 有助于预防冠状病毒 COVID-19 的步骤

### 关于冠状病毒 COVID-19

- 疾病控制与预防中心（CDC）目前正应对一种新型冠状病毒导致的呼吸道疾病（COVID-19）的爆发，这种疾病最初在中国发现，现已传播到美国等多个国家。
- 据 CDC 称，感染了 COVID-19 的患者据报告患有中到重度的呼吸道疾病。患者可在病毒中暴露后 2~14 天出现症状，包括发烧、咳嗽和呼吸困难。
- 若您开始出现症状，并且曾与已知患有该疾病的人有近距离接触，或者如果您最近曾去过该疾病广泛传播的区域或疾病正持续传播的社区，请致电您的医护专业人员。
- 下面这些卫生准备建议可帮助您保持健康，为这种冠状病毒可能带来的不便做好准备。另外非常重要的一点是，访问 CDC 的网站 [cdc.gov/covid19](https://www.cdc.gov/covid19)，随时了解最新信息。

### 为了帮助预防该呼吸道疾病的传播，采取健康做法：

- 避免与生病的人有近距离接触。
- 经常用肥皂和水洗手，至少洗20秒钟（唱两遍《祝你生日快乐》歌的时间），或者在没有肥皂时，使用酒精含量至少为百分之60的手部消毒液。
- 避免触摸您的眼睛、鼻子和嘴巴。
- 生病期间待在家里。
- 用纸巾遮住咳嗽或喷嚏，然后将纸巾扔到垃圾桶里。如果没有纸巾，朝着您的胳膊肘咳嗽或打喷嚏，而不是您的手。
- 使用普通家用清洁喷雾剂或湿巾清洁消毒常被触摸的表面。
- 在使用口罩问题上遵照 CDC 的建议，即有表现出 COVID-19 症状的人应使用口罩，帮助预防将疾病传播给他人；在封闭环境下工作的医护工作人员和照顾他人者应使用口罩。
- 养成良好的健康习惯：睡眠充足，多吃有营养的食物，补充液体，多做运动，管理好压力。
- 在美国，流行性感冒和肺炎球菌病是可通过注射疫苗预防的呼吸道疾病的主要原因，因此，每年注射流感疫苗，并在符合要求时注射肺炎疫苗，做好自我保护。

### 为了使您的家庭为可能在美国发生的 COVID-19 爆发做好准备，采取做好准备做法：

- 获得至少2个星期的主食供给、家用和卫生用品，以防被告知需待在家中（为任何灾害做好更充分准备的最佳做法）。
- 保持现有处方药物的正常供应，所需健康物品至少有30天的供应量。
- 了解您当地的公共卫生机关将如何为您的社区提供指南，保持消息灵通。
- 了解您家孩子的学校或托儿所以及您的工作场所计划如何应对可能的爆发。制定应对任何闭馆、活动取消或延迟的计划。
- 您若要照顾老年人或孩子，应做好他们的护理计划和准备，以应对他们或您生病的情况。

2020年3月6日