

如何為 COVID-19 爆發做好準備？

- COVID-19 是一種新的呼吸道病毒。目前沒有治療方法。大多數人會自行康復，但有些人可能會患上肺炎，需要醫療護理或住院治療。
- 隨著全球出現新的資訊，請記住，COVID-19 的風險與種族、族裔或國籍根本不相關。恥辱，無助於與疾病作鬥爭。在高度關注時期，尋求和分享準確資訊是我們防止謠言和錯誤資訊傳播的最好方法之一。

如何防止 COVID-19 的傳播？

- COVID-19 的症狀主要包括發燒、咳嗽和呼吸急促。這些症狀會在接觸病毒後 2 至 14 天出現。
- COVID-19 通過人與人之間的咳嗽或打噴嚏的密切接觸（約 6 英尺以內）來傳播。它還可能通過觸摸帶有病毒的表面或物體來傳播。
- 人們認為當人們病情最重時，病毒的傳染性是最強的，儘管在出現症狀之前，病毒的傳播也是可能的。
- 預防傳染從養成良好的個人健康習慣開始：生病時待在家裡，用紙巾捂住你的咳嗽和噴嚏，經常用肥皂和水洗手，清潔經常接觸的表面和物體。
- 獲得充足的休息，喝液體，吃健康的食物，管理你的壓力將防止你得到 COVID-19，即使你得到病毒也會很快恢復。

如何提前計畫 COVID-19？

- 與家庭成員、親戚和朋友一起制定緊急行動計畫。請瀏覽 應急準備和您，取得更多資訊。
- 如果疾病開始在您所在地區傳播，衛生官員可能會建議關閉學校或取消活動，並鼓勵人們遠程工作，以減緩疾病的傳播。
- 在學校或大學取消或關閉的情況下，為你的孩子或你自己制定一些替代的安排。也根據需要為你的長輩和寵物制定計畫。
- 如果您需要呆在家裡照顧家庭成員，請隨時與你的工作單位討論您的病假和遠程工作選項。

如需獲取本文件的其他格式，請致電 1-800-525-0127。聽障或聽不清的客戶，請致電 711 (Washington Relay) 或寄電子郵件至 civil.rights@doh.wa.gov。

- 列出您的緊急連絡人-家人、朋友、鄰居、拼車司機、衛生保健提供者、教師、僱主、當地公共衛生部門和社區資源。
- 收集額外的用品，如肥皂、紙巾和酒精洗手液。如果您或您的家庭成員患有慢性疾病並定期服用處方藥，請諮詢您的健康提供者、藥劑師和保險公司，瞭解如何在家中保持緊急供應藥物的問題。

如果 COVID-19 開始在我的社區中傳播，我該怎麼辦？

- 通過衛生部網站瞭解當地的 COVID-19 活動：doh.wa.gov/coronavirus 並注意如果在你的社區有人有正在生病的任何跡象。例如，注意學校取消或關閉。
- 避免與病人接觸。用紙巾遮住咳嗽和打噴嚏，並經常用肥皂或水洗手。不要共用個人物品，用肥皂和水清潔經常接觸的表面。
- 如果你生病了，呆在家裡。當你尋求醫療護理時，請戴上面罩，與他人保持距離。如果你家裡有人生病，請呆在家裡，以免在不知不覺中將病毒傳播給其他人。
- 如果您生病、身體不適或家中有人生病，請勿參加大型活動，例如體育賽事、會議或其他社區活動。如果你沒有生病，在去之前考慮你在活動上得到 COVID-19 的風險。
- 勸阻你的孩子在放學後不要和別人聚會，除非它是一小群人。如果任何兒童出現 COVID-19 的症狀，應立即將其與其他兒童分開。
- 觀察你的孩子是否有 COVID-19 的症狀。如果孩子生病，通知孩子的托兒機構或學校，並從家中獲得任何課堂作業或活動。
- 為生病的家庭成員設立一個單獨的房間。定期清潔房間，並確保他們有乾靜的拋棄性面罩使用。
- 關照獨居的家人和朋友（尤其是慢性病患者）。如果你一個人住，當你生病時，請讓朋友和家人關照與照料你。

如需獲取本文件的其他格式，請致電 1-800-525-0127。聽障或聽不清的客戶，請致電 711 (Washington Relay) 或寄電子郵件至 civil.rights@doh.wa.gov。