

## 我怎样才能做好应对 COVID-19 爆发的准备？

- COVID-19 是一种新的呼吸道病毒。没有治疗方法。大多数人会自行康复，但有些人可能患上肺炎，需要医治或住院治疗。
- 随着全球范围内发出新的信息，请记住，COVID-19 的风险与种族、族裔或国籍完全无关。羞辱别人无助于战胜疾病。在人们高度关注的时候寻求和分享准确的信息，是防止谣言和错误信息传播的最好办法之一。

### 如何防止 COVID-19 的扩散？

- COVID-19 的症状主要包括发烧、咳嗽和呼吸急促。这些症状在被传染后 2 至 14 天出现。
- COVID-19 通过咳嗽或打喷嚏在彼此密切接触（约 6 英尺）的人之间传播。它也可能通过接触带有病毒的物体表面而传播。
- 人们可能认为病人最严重的时候是最容易传染的时候，但有些传播可能是在人们表现出症状之前。
- 预防首先要养成良好的个人健康习惯：生病时待在家里，咳嗽和打喷嚏时用纸巾捂住口鼻，经常用肥皂和水洗手，并清洁经常接触的物体表面。
- 充足的休息，喝水，吃健康的食物，控制你的精神压力可能有助于你防止感染 COVID-19，如果你这样做了，即使感染也会从中恢复过来。

### 我如何为 COVID-19 做准备？

- 与你的家庭成员、亲戚和朋友一起制定紧急行动计划。上网**应急准备和你**查询更多信息。
- 如果疾病开始在你的地区蔓延，卫生官员可能建议关闭学校或取消活动，并鼓励人们在家工作以减缓疾病的传播。
- 在中小学校或大学被迫停课或关闭的情况下，为您的孩子或您自己制定替代性计划和安排。根据需要为长辈和宠物制定计划。
- 如果你需要呆在家里照顾一个家庭成员，请与工作单位确认休病假或在家工作等选项。

如欲索取本文件的其他版本格式，请致电 1-800-525-0127。耳聋或重听人士请拨 711

( Washington Relay ) 或发送电子邮件至 [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov)。

- 列出你的紧急联系人，包括家人、朋友、邻居、拼车司机、医疗保健提供者、教师、雇主、当地公共卫生部门和社区资源。
- 收集额外用品，如肥皂、纸巾和酒精洗手液。如果您或您的一位家庭成员患有慢性病并定期服用处方药，请与您的医疗机构、药剂师和保险公司联系，以便在家中保持紧急药物供应。

## 如果 COVID-19 开始在我的社区传播，我该怎么办？

- 通过卫生部网站 [doh.wa.gov/coronavirus](https://doh.wa.gov/coronavirus) 了解当地的 COVID-19 传播情况，并注意社区中的任何人生病的迹象。例如，注意学校的停课或关闭。
- 避免与病人接触。咳嗽和打喷嚏时用纸巾盖住口鼻，经常用肥皂或水洗手。不要共用个人物品，用肥皂和水清洗经常接触的表面。
- 如果你生病了，呆在家里。就医时，戴上口罩，与他人保持距离。如果你家里有人生病了，就呆在家里，以免不知不觉地把病毒传染给其他人。
- 如果你生病、感觉不舒服或家里有人生病，不要参加大型活动，如体育活动、会议或其他社区活动。如果你没有生病，在你去之前考虑一下你在活动中感染 COVID-19 的风险。
- 不要让你的孩子放学后和其他人聚会，除非是一个小团体。如果任何一个孩子出现 COVID-19 的症状，立即将他们与其他人分开。
- 注意你的孩子是否有 COVID-19 的症状。如果您的孩子生病了，请通知您的儿童保育机构或学校，并在家里完成所有课堂作业或活动。
- 为生病的家庭成员设立单独的房间。定期清洁房间，并确保他们有干净的一次性口罩使用。
- 联系查看独居的家人和朋友，特别是那些患有慢性病的人。如果你一个人住，请你的朋友和家人在你生病的时候来查看你的情况。

如欲索取本文件的其他版本格式，请致电 1-800-525-0127。耳聋或重听人士请拨 711

( Washington Relay ) 或发送电子邮件至 [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov)。