COVID-19 公共衛生局建議

Public Health
Seattle & King County

什麼是COVID-19？

COVID-19（以前稱為“新型冠狀病毒”）是一種新型病毒，可在人與人之間傳播。它起源於中國後，目前在美國和許多其他國家出現。

新型冠狀病毒（COVID-19）如何傳播

公共衛生專家仍在進一步了解它如何傳播。目前，它被認為傳播方式如下：

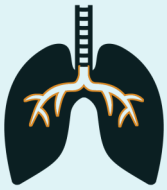
- 感染者咳嗽或打噴嚏時通過呼吸道飛沫傳播
- 彼此密切接觸的人與人之間傳播（約6英尺內）
- 通過接觸帶有病毒的表面或物體，然後接觸嘴，鼻子或眼睛

有哪些症狀？

被診斷患有新型冠狀病毒的人報告說，他們在接觸病毒後 2 天或 14 天內可能出現的症狀包括：

發燒

咳嗽

呼吸困難 

給COVID-19疾病高危險人群的指南

公共衛生局建議，罹患嚴重疾病的風險較高的人應盡可能留在家中並遠離人多的地方。高危人群包括：

- 60歲以上
- 本身已有潛在的基本健康狀況包括心臟病，肺病或糖尿病
- 免疫系統低下
- 已懷孕者

如你懷疑自己的病情是否有患嚴重COVID-19疾病的風險，應諮詢你自己的醫療保健提供者。

COVID-19 公共衛生局建議

Public Health
Seattle & King County

有關學校的指南

現有有關COVID-19病例的數據已顯示，兒童和青少年尚未有因這種病毒而患嚴重疾病的高風險。我們在提出任何建議時，會考慮關閉學校的潛在好處和負面後果。**公共衛生局不建議此時關閉學校**。如果有確診病例為COVID-19，公共衛生局將與學校合作，確定最佳措施，包括可能的停課。我們將向學校提供有關如何安全開放學校的信息

一些兒童和學校員工有潛在的健康狀況，例如免疫系統減弱，使他們處於較高的風險中。照顧具有健康狀況孩子的看護者應諮詢醫療保健提供者，了解他們的孩子是否應留在家中。

給工作和商業場所的指南

雇主應採取措施，使其僱員可以盡量減少與大量人密切接觸地工作。

雇主應該：

- 盡量讓員工可選擇遠程辦公。
- 敦促員工生病時留在家中。
- 盡量提供最大的病假福利靈活性，讓患病者或較高COVID-19風險的人留在家中。
- 考慮讓員工于不同時間上下班，以減少大量員工同一時間上下班。

活動和社區聚會注意事項

在這疫情爆發的關鍵時期，如果可能的話，盡量避免將大批人聚集在一起，請考慮推遲活動和聚會。如果您無法避免將一群人聚集在一起，請你：

- 敦促任何生病的人不要參加。
- 鼓勵那些有較高COVID-19風險的人不要參加。
- 嘗試找到給出席的人更多人與人的空間，以便他們盡可能不緊密接觸。
- 鼓勵與會者保持良好的衛生習慣，例如經常洗手。
- 經常清潔場地裡的全部表面。採用對COVID-19有效的標準清潔產品

COVID-19 公共衛生局建議

Public Health
Seattle & King County

給全市民的指南

以下行動可降低你自己的風險，更重要的是可降低那些更容易受到COVID-19攻擊的市民的風險：

- **生病時請留在家中**，不要出入公共場合。
- **除非必要，應避免前往醫療場所**。如果您有任何不適，**請在去醫生診所前先致電他們**。

- **即使您沒有生病，也應盡可能避免去醫院，長期護理機構或療養院**。如果您確實需要造訪這些設施，請限制您的停留時間，並與患者保持6英尺的距離。
- **除非必要，否則不要去急診室**。緊急醫療服務需要首先服務最危急的需求。如果您有咳嗽，發燒或其他症狀，請首先致電您平常看的醫生。

- **養成良好的個人衛生習慣**，包括經常用肥皂和水洗手，咳入紙巾或肘部，並避免觸摸眼睛，鼻子或嘴巴。
- **遠離患病的人**，尤其是當您患冠狀病毒的風險較高時。
- **清潔經常接觸的表面和物體**（例如門把手和電燈開關）。一般的家用清潔劑是有效的。

- **多休息，多喝水，吃健康食品，控制壓力**，以保持較強的免疫力。

如果您有COVID-19的症狀或疑問，可以致電：

- 金郡新型冠狀病毒電話中心，電話206-477-3977。
  服務時間為每天上午8點至晚上7點。
- 華盛頓州新型冠狀病毒電話中心，電話：1-800-525-0127，然後按＃。
  服務時間為每天上午6點至晚上10點。

接線生可以聯繫口譯員。您只需用英語告訴他們您需要哪種語言便可，可能要等後片刻。

互相幫助，同心協力，團結就是力量，一同共渡難關