COVID-19 公共卫生局建议

Public Health
Seattle & King County

什么是COVID-19?

COVID-19（以前称为“新型冠状病毒”）是一种新型病毒，可在人与人之间传播。它起源于中国后，目前在美国和许多其他国家出现。

新型冠状病毒（COVID-19）如何传播

公共卫生专家仍在进一步了解它如何传播。目前，它被认为传播方式如下：

- 感染者咳嗽或打喷嚏时通过呼吸道飞沫传播
- 彼此密切接触的人与人之间传播（约6英尺内）
- 通过接触带有病毒的表面或物体，然后接触嘴，鼻子或眼睛

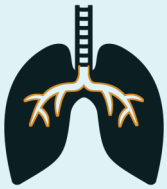
有哪些症状?

被诊断患有新型冠状病毒的人报告说，他们在接触病毒后 2 天或 14 天内可能出现的症状包括：

发烧

咳嗽

呼吸困难



给COVID-19疾病高危险人群的指南

公共卫生局建议，罹患严重疾病的风险较高的人应尽可能留在家中并远离人多的地方。高危人群包括：

- 60岁以上
- 本身已有潜在的基本健康状况包括心脏病，肺病或糖尿病
- 免疫系统低下
- 已怀孕者

如你怀疑自己的病情是否有患严重COVID-19疾病的风险，应咨询你自己的医疗保健提供者。

有关学校的指南

现有有关COVID-19病例的数据已显示，儿童和青少年尚未有因这种病毒而患严重疾病的高风险。我们在提出任何建议时，会考虑关闭学校的潜在好处和负面后果。**公共卫生局不建议此时关闭学校。**如果有确诊病例为COVID-19，公共卫生局将与学校合作，确定最佳措施，包括可能的停课。我们将向学校提供有关如何安全开放学校的信息

一些儿童和学校员工有潜在的健康状况，例如免疫系统减弱，使他们处于较高的风险中。照顾具有健康状况孩子的看护者应咨询医疗保健提供者，了解他们的孩子是否应留在家中。

给工作和商业场所的指南

雇主应采取措施，使其雇员可以尽量减少与大量人密切接触地工作。

雇主应该：

- 尽量讓员工可选择远程办公。
- 敦促员工生病时留在家中。
- 尽量提供最大的病假福利灵活性，讓患病者或较高COVID-19风险的人留在家中。
- 考虑讓员工于不同时间上下班，以减少大量员工同一时间上下班。

活动和小区聚会注意事项

在这疫情爆发的关键时期，如果可能的话，尽量避免将大批人聚集在一起，请考虑推迟活动和聚会。如果您无法避免将一群人聚集在一起，请你：

- 敦促任何生病的人不要参加。
- 鼓励那些有较高COVID-19风险的人不要参加。
- 尝试找到给出席的人更多人与人的空间，以便他们尽可能不紧密接触。
- 鼓励与会者保持良好的卫生习惯，例如经常洗手。
- 经常清洁场地里的全部表面。采用对COVID-19有效的标准清洁产品

COVID-19 公共卫生局建议

Public Health
Seattle & King County

给全市民的指南

以下行动可降低你自己的风险，更重要的是可降低那些更容易受到COVID-19攻击的市民的风险：

- **生病时请留在家中**，不要出入公共场合。
- **除非必要，应避免前往医疗场所。**如果您有任何不适，**请在去医生诊所前先致电他们。**
- **即使您没有生病，也应尽可能避免去医院，长期护理机构或疗养院。**如果您确实需要造访这些设施，请限制您的停留时间，并与患者保持6英尺的距离。
- **除非必要，否则不要去急诊室。**紧急医疗服务需要首先服务最危急的需求。如果您有咳嗽，发烧或其他症状，请首先致电您平常看的医生。
- **养成良好的个人卫生习惯**，包括经常用肥皂和水洗手，咳入纸巾或肘部，并避免触摸眼睛，鼻子或嘴巴。
- **远离患病的人**，尤其是当您患冠状病毒的风险较高时。
- **清洁经常接触的表面和物体**（例如门把手和电灯开关）。一般的家用清洁剂是有效的。
- **多休息，多喝水，吃健康食品，控制压力**，以保持较强的免疫力。

如果您有COVID-19的症状或疑问，可以致电：

- 金郡新型冠状病毒电话中心，电话206-477-3977。
  服务时间为每天上午8点至晚上7点。
- 华盛顿州新型冠状病毒电话中心，电话：1-800-525-0127，然后按＃。
  服务时间为每天上午6点至晚上10点。

接线生可以联系口译员。您只需用英语告诉他们您需要哪种语言便可，可能要等后片刻。

互相帮助，同心协力，团结就是力量，一同共渡难关