

遏止新型冠状病毒(COVID-19)传播从我做起!



保护自己及他人

- 经常用肥皂和温水洗手至少 20 秒钟。如果没有肥皂和水，请使用酒精类搓手液。
- 咳嗽或打喷嚏时，用纸巾或自己的衣袖遮住口鼻。不要用手。
- 不要用未洗过的手触摸自己的眼睛、鼻子和嘴。
- 不要握手，改为挥手或碰肘。
- 较平常更密切关注自己的健康状况，提防感冒或流感症状的出现。
- 接种流感疫苗。虽然流感疫苗无法保护您免受 COVID-19 侵害，但有助于预防与冠状病毒感染症状相似的流感。



如果生病怎么办

- 如果您出现感冒或流感症状，例如咳嗽、呼吸急促、发烧或喉咙痛，请留在家中并打电话给医生。
- 如果您在 24-48 小时内没有感觉好转，请向医生求诊。
- 避免前往公共场合。
- 如果您在获得医疗护理方面需要帮助，请致电 311。
- 无论您的移民身份或支付能力如何，纽约市都会提供医疗护理。
- 医院工作人员不会询问移民状况。接受医疗护理不属于公共负担测验项下界定的公共利益范畴。



我还能做些什么

- 帮忙减少拥堵。考虑远程办公或者错开上班时间。
- 步行或骑自行车上班。乘坐地铁时，如果这一列车已然太挤，就耐心等待下一列。
- 如果您的家人或朋友患有慢性疾病，请您在感觉生病时不要去看望他们。
- 从 NYC 卫生局这样的可信赖来源处获取信息。社交媒体上的信息很多并非基于事实。



如何获得更多信息

- 传送短信“COVID”至 692-692。
- 浏览 nyc.gov/coronavirus 网页。
- 如果您因为种族、原籍国或其他身份原由而受到骚扰，请致电 311 向纽约市人权委员会 (NYC Commission on Human Rights) 报告歧视或骚扰行为。
- 如果您感到有压力或者焦虑，请拨打 888-692-9355 与 NYC Well 联系，或者传送短信“WELL”至 65173。NYC Well 是保密求助热线，由训练有素的辅导人员用 200 多种语言提供 24/7 的全天候服务。



美國華人醫師會

Association of Chinese American Physicians USA, Inc.

联系我们: 131-07 40th Road, Suite E32 Flushing, NY 11354

电话: 718-321-8798

电子邮件: admin@acaponline.org

网站: www.acaponline.com

新型冠状病毒疾病(COVID-19) 居家自我监测须知



何为居家自我监测

居家自我监测意味着您要检测自己是否发烧，并随时注意是否出现咳嗽或呼吸困难情况。自我监测期间出现发烧、咳嗽或呼吸困难情况时，应该与谁联系以确定自己是否需要进行医疗评估？就此问题每位居家自我监测者都会获得一份指南。居家自我监测者按要求还必须在整个自我监测期间都留在家中，避免外出。您不应该去上班、上学、参加公共活动或人群聚集类活动。如您需要向学校或雇主提供缺勤证明，可以访问 nyc.gov/health/coronavirus 网站，在线获取医生证明。



为何要居家自我监测

为防止导致 COVID-19 疾病的病毒在美国传播，所有过去 14 天内在 CDC 指定地区做过停留的人士都要在机场接受 COVID-19 感染症状及风险因素筛查。筛查之后：

- 从 CDC 指定地区抵达纽约的无症状旅客将被送往纽约市按 CDC 指示设立的隔离地点。
- 大多数自 CDC 指定地区返美的无症状旅客将拿到居家自我监测的相关信息，然后可以继续前往自己的目的地。目的地所属的卫生部门继而将与这些旅客取得联系，提供更多信息。
- 其他疑似与 COVID-19 致病病毒有过接触的人也可能接到纽约市卫生局要求其居家自我监测的指令。



监测期间需要做什么

- 每天两次测量体温。
- 检查是否有症状—咳嗽或呼吸困难。
- 待在家中，远离公共场所。不要去上学或上班。
- 如果发烧或表现出症状，请致电纽约市卫生局 (347-396-7990)。
- 离开 CDC 指定国家之日以后的 14 天居家自我监测期间，您需要每天都坚持上述的做法，即便您返美之前还在其他国家做过停留。



遇到这些情况怎么办

- 如果您的家庭成员近期没到过这类国家，他们可以继续上学和上班。如果您开始发烧、咳嗽或呼吸困难，则家中的其他成员也应该待在家里，直到医疗人员彻查清楚您的症状。
- 如果您在居家自我监测期间出现紧急医疗状况，应该立即致电 911，并告知接线员您最近的旅行情况。
- 如果您在居家自我监测期间出现发烧、咳嗽或呼吸困难，请避免与他人近距离接触（6 英尺以内），并拨打 347-396-7990 与纽约市卫生局联系，以获取进一步指示。
- 如果您有慢性病或其他医疗状况，需要外出就医，则应该在前往就诊之前，先打电话给您的医疗服务提供者，告知他们您最近的旅行情况。



美國華人醫師會

Association of Chinese American Physicians USA, Inc.

联系我们：131-07 40th Road, Suite E32 Flushing, NY 11354

电话：718-321-8798

网站：www.acaponline.com

电子邮件：admin@acaponline.org