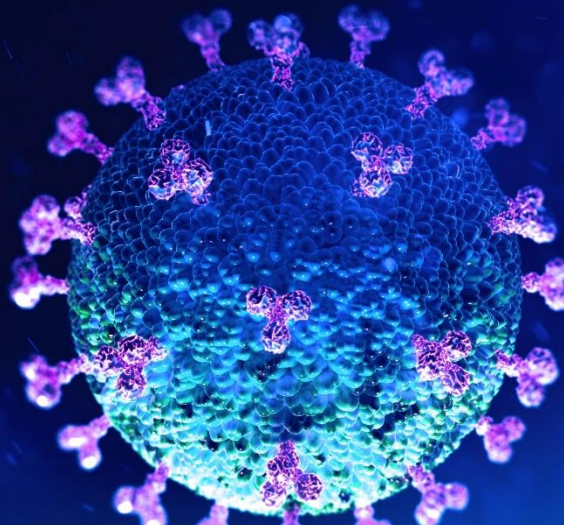


# (COVID-19)



## 信息单



### 什么是2019冠状病毒病 (COVID-19) ?

COVID-19是一种此前未在人类中识别的新型冠状病毒。冠状病毒是一类通常在动物中找到的病毒类别，但有些可进化并感染人类。冠状病毒可感染您的鼻子、鼻窦或上咽喉。这种特定冠状病毒最初被识别为2019年12月中国武汉呼吸系统疾病爆发的起因，并于2020年2月11日被世界卫生组织 (WHO) 正式命名为COVID-19。

### COVID-19的症状是什么?

冠状病毒和普通感冒一样，可引发轻微至中度症状。COVID-19的并发症和预后仍在调查中。COVID-19的症状可包括：

- 流鼻涕
- 头痛
- 咳嗽
- 喉痛
- 发烧
- 普遍感觉不适

### 谁有感染COVID-19的风险?

随着情况的发展，COVID-19给美国普通公众带来的健康风险可能会变化。风险是基于接触和多种因素，这些因素可能会有所不同，包括您所居住的社区，拜访的地点，产生的接触以及您所从事的行业。

建议符合以下条件的人们联系自己的医疗保健提供者，接受是否感染COVID-19的评估：

- 如果您在过去14天中前往过有COVID-19感染的地区，或者与确认感染COVID-19的人有过密切接触。

### 并且

- 发烧和呼吸系统疾病症状，例如咳嗽或呼吸急促。

### 冠状病毒如何传播?

COVID-19等人类冠状病毒从感染者传播给他人的最常见的方式是：

- 密切接触（在6英尺/2米范围内）；
- 人员咳嗽或打喷嚏产生的呼吸道飞沫；
- 密切个人接触，例如触碰或握手；以及
- 触摸过有病毒的物体或表面后，未洗手即触碰自己的口、鼻或眼睛。

### 如果我认为自己接触到了COVID-19，应怎么办?

如果您和经确认感染COVID-19或者正在接受感染评估的人有过密切接触（在6英尺/2米范围内），您应当：

- 从您第一次与该人密切接触的那一天开始监测您的健康，并在您最后一次与该人密切接触后继续进行14天。
- 关注此类迹象和症状：
  - 发烧100.4°F/38°C或更高 — 每天测量两次测体温；
  - 呼吸急促或呼吸困难；
  - 咳嗽；
  - 应注意的其他早期症状包括发冷、身体疼痛、喉痛、头痛、腹泻、恶心/呕吐和流鼻涕。
- 如果您发烧或或出现任何这些症状，立即致电您的医疗保健提供者，告知他们您的近期旅行或接触及症状。



## 如何治疗COVID-19?

没有针对COVID-19的特定治疗方法，但很多症状可得到缓解。给COVID-19感染者的具体建议取决于个人状况。目前没有可预防COVID-19的疫苗。

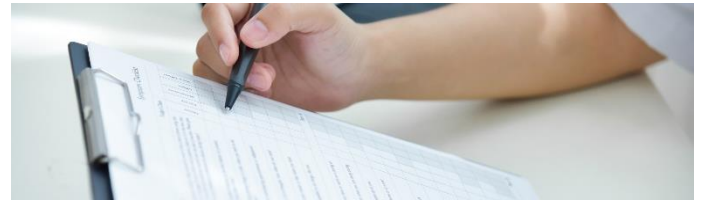
## 我如何能够保护自己?

用于防止感冒等更常见的呼吸系统感染的行动对COVID-19传播的防范同样有效。这些行动包括：

- 用肥皂和水洗手至少20秒钟；如果没有肥皂和水，使用酒精含量至少为60%的含酒精洗手液；
- 避免未洗手即碰触眼睛、鼻子和嘴；
- 避免与患病者密切接触；
- 生病时，待在家中；
- 咳嗽或打喷嚏时尽量用纸巾捂住口鼻，然后扔掉纸巾；并且
- 经常清洁和消毒经常触摸的物体和表面。

## 我应当戴口罩吗?

美国疾病控制与预防中心（CDC）不建议大众使用口罩防止COVID-19的传播。



## 我应当如何为自己和家人针对我们社区中可能出现的COVID-19传播做好准备?

为您的家庭做好准备 — 某些步骤与其他紧急情况的准备步骤相同：

- 储存两周的饮食，包括家中宠物的粮食。
- 确保备有充足的处方药和常用药。
- 计划如何照顾有严重并发症风险的人，并计划好谁将照顾生病的家人。
- 如果您的家庭成员有发展为严重疾病的风险，请咨询您的医疗提供者有关症状和治疗的信息。
- 创建一份包括家人、朋友、老师和雇员的紧急联系名单。
- 为学校、托儿机构或工作场所可能出现的暂时关闭做好规划。
- 与您的孩子、家人和朋友讨论如果疫情爆发，应当采取哪些行动，以及每个人有哪些需要。



如果您有健康相关问题或担忧，请联系您的医疗保健提供者。如欲了解关于COVID-19的一般问题以及社区资源相关信息，请拨打2-1-1。

# 保持知情COVID-19

圣地亚哥县流行病学单位——2019冠状病毒病（COVID-19）

[www.coronavirus-sd.com](http://www.coronavirus-sd.com)

加利福尼亚州公共卫生部免疫科——COVID-19

[www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/nCOV2019.aspx](http://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/nCOV2019.aspx)

美国疾病控制与预防中心——COVID-19

[www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html)

世界卫生组织——冠状病毒病（COVID-19）疫情暴发

[www.who.int/westernpacific/emergencies/covid-19](http://www.who.int/westernpacific/emergencies/covid-19)