

## 關於 COVID-19 的須知資訊

### 新型冠狀病毒

- 冠狀病毒是一個病毒家族，可導致從輕度（如感冒）到重度（如肺炎）不等的疾病。
- 包括美國在內的許多國家和地區均已報告出現了這種新病毒的感染病例。如需瞭解最新的受影響地區清單，請訪問 [cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus) 網站。
- 這一病毒可能在人與人之間傳播，但傳播時的易感染程度目前尚不清楚。
- 報告出的常見症狀包括發燒、咳嗽和呼吸困難。
- 大多數 COVID-19 疾病患者（80%）會感覺自己像是得了重感冒或流感。有些人將需要住院。轉為重症風險最高的人是老人或存在其他健康問題者。

### 紐約市民該如何應對？

紐約市民應照常生活，但採取特定的預防措施：

- 請接種流感疫苗——永遠都不晚。儘管流感疫苗無法保護您免受 COVID-19 的侵害，但它可以帮助您預防症狀與新型冠狀病毒相似的流感。
- 咳嗽或打噴嚏時，用紙巾或袖子（而不是用手）遮住口鼻。
- 經常用肥皂和溫水洗手，每次至少 20 秒。
  - 如果沒有肥皂和水，則使用酒精類洗手液。
- 不要用沒有洗淨的手觸摸眼睛、鼻子或嘴。
- 如果感覺不適，請待在家裡。
- 如果您發燒、咳嗽並且/或者呼吸困難，並且最近去過正經歷冠狀病毒疫情傳播的地區，或是與最近到過任何有疫情傳播地區的人有過密切接觸，請去看醫生。
- 如果您有上述症狀，但近期並沒有旅行紀錄，請留在家中並打電話給醫生。
  - 如果您需要尋找醫療保健提供者，請致電 311。
  - 醫院工作人員不會詢問任何人的移民狀況。接受醫療照護也不屬於「公共負擔」測驗項下的「公共利益」範疇。

現階段，紐約市民**無需**：

- 在市内限制活動。
- 規避公眾聚集場合及公共交通。
- 在從何處購買以及用何種方式準備食物方面做出任何改變。

**情況還在快速演變，請查閱 [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus) 網頁以獲取最新資訊。**

- 在沒有感到任何不適的情況下佩戴口罩。口罩只有在您的健康照護提供者明確指示的情況下，才建議您佩戴。
  - 人們佩戴防護口罩的原因有很多，包括季節性過敏、污染或保護周圍的人免受傳染普通感冒。戴口罩者**不應**成為騷擾或攻擊目標。

## 國際旅客可以採取哪些自我保護措施？

- 避免前往受影響地區的非必要旅行。請訪問 [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers) 網站，瞭解最新的旅行健康通告。
- 如果您最近到過美國以外旅行，並且沒有發燒、咳嗽以及/或者呼吸困難症狀，請照常生活，但隨時監測自己是否出現任何症狀。如果出現症狀，請您去看醫生。
- 如果您最近到過美國以外旅行，並且有發燒、咳嗽和/或呼吸困難症狀，請您去看醫生。
- 如果醫生要求您待在家裡：
  - 請避免前往公共場所，不要去上學或上班，直到您在未使用泰諾 (Tylenol) 或布洛芬 (ibuprofen) 之類退燒藥的前提下，已經至少 72 小時不再發燒為止。
  - 咳嗽或打噴嚏時，用紙巾或袖子（而不是用手）遮住口鼻。
  - 經常用肥皂和溫水洗手至少 20 秒。如果沒有肥皂和水，則使用酒精類洗手液。

## 我們必須區分事實與恐懼，並防止污名化，這一點至關重要。

社交媒體和新聞中的許多資訊並非基於科學或事實，而是令人反感，並充滿貶斥和種族主義色彩。請主動分享本文中的資訊並反駁錯誤資訊，為您的朋友、鄰居和同事提供支持。請從紐約市衛生局、美國疾病控制與預防中心 (CDC) 和世界衛生組織 (WHO) 等可靠來源獲取 COVID-19 的相關資訊。

如果您因自身族裔、原籍國或其他身份等緣由受到騷擾，可以致電 **311** 並選擇「human rights」（人權）語音指令，向紐約市人權委員會 (NYC Commission on Human Rights) 投訴歧視或騷擾。

如果您感到承受壓力或者焦慮，請致電 888-692-9355 與 NYC Well 聯絡，或是傳送簡訊「WELL」至 65173。NYC Well 是保密的求助熱線，由訓練有素的輔導人員以 200 多種語言提供 24/7 的全天候服務，為您提供簡短的支持療法、危機諮詢以及行為健康治療資源轉介。

**紐約市衛生局可能會隨著情勢的發展而更換建議。**

情況還在快速演變，請查閱 [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus) 網頁以獲取最新資訊。