

## 关于 COVID-19 的须知信息

### 新型冠状病毒

- 冠状病毒是一个病毒家族，可导致从轻度（如感冒）到重度（如肺炎）不等的疾病。
- 包括美国在内的许多国家和地区均已报告出现了这种新病毒的感染病例。如需了解最新的受影响地区清单，请访问 [cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus) 网站。
- 这一病毒可能在人与人之间传播，但传播时的易感染程度目前尚不清楚。
- 报告出的常见症状包括发烧、咳嗽和呼吸困难。
- 大多数 COVID-19 疾病患者（80%）会感觉自己像是得了重感冒或流感。有些人将需要住院。转为重症风险最高的人是老人或存在其他健康问题者。

### 纽约市民该如何应对？

纽约市民应照常生活，但采取特定的预防措施：

- 请接种流感疫苗——永远都不晚。尽管流感疫苗无法保护您免受 COVID-19 的侵害，但它可以帮助您预防症状与新型冠状病毒相似的流感。
- 咳嗽或打喷嚏时，用纸巾或袖子（而不是用手）遮住口鼻。
- 经常用肥皂和温水洗手，每次至少 20 秒。
  - 如果没有肥皂和水，则使用酒精类洗手液。
- 不要用没有洗净的手触摸眼睛、鼻子或嘴。
- 如果感觉不适，请待在家里。
- 如果您发烧、咳嗽并且/或者呼吸困难，并且最近去过[正经历冠状病毒疫情传播](#)的地区，或是与最近到过任何有疫情传播地区的人有过密切接触，请去看医生。
- 如果您有上述症状，但近期并没有旅行纪录，请留在家中并打电话给医生。
  - 如果您需要寻找医疗保健提供者，请致电 311。
  - 医院工作人员不会询问任何人的移民状况。接受医疗护理也不属于“公共负担”测验项下的“公共利益”范畴。

现阶段，纽约市民**无需**：

- 在市内限制活动。
- 规避公众聚集场合及公共交通。
- 在从何处购买以及用何种方式准备食物方面做出任何改变。

**情况还在快速演变，请查阅 [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus) 网页以获取最新信息。**

- 在没有感到任何不适的情况下佩戴口罩。口罩只有在您的医疗保健提供者明确指示的情况下，才建议您佩戴。
  - 人们佩戴防护口罩的原因有很多，包括季节性过敏、污染或保护周围的人免受传染普通感冒。戴口罩者**不应**成为骚扰或攻击目标。

## 国际旅客可以采取哪些自我保护措施？

- 避免前往受影响地区的非必要旅行。请访问 [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers) 网站，了解最新的旅行健康通告。
- 如果您最近到过美国以外旅行，并且没有发烧、咳嗽以及/或者呼吸困难症状，请照常生活，但随时监测自己是否出现任何症状。如果出现症状，请您去看医生。
- 如果您最近到过美国以外旅行，并且有发烧、咳嗽和/或呼吸困难症状，请您去看医生。
- 如果医生要求您待在家里：
  - 请避免前往公共场所，不要去上学或上班，直到您在未使用泰诺 (Tylenol) 或布洛芬 (ibuprofen) 之类退烧药的前提下，已经至少 72 小时不再发烧为止。
  - 咳嗽或打喷嚏时，用纸巾或袖子（而不是用手）遮住口鼻。
  - 经常用肥皂和温水洗手至少 20 秒。如果没有肥皂和水，则使用酒精类洗手液。

## 我们必须区分事实与恐惧，并防止污名化，这一点至关重要。

社交媒体和新闻中的许多信息并非基于科学或事实，而是令人反感，并充满贬斥和种族主义色彩。请主动分享本文中的信息并反驳错误信息，为您的朋友、邻居和同事提供支持。请从纽约市卫生局、美国疾病控制与预防中心 (CDC) 和世界卫生组织 (WHO) 等可靠来源获取 COVID-19 的相关信息。

如果您因自身族裔、原籍国或其他身份等缘由受到骚扰，可以致电 **311** 并选择 “human rights”（人权）语音指令，向纽约市人权委员会 (NYC Commission on Human Rights) 投诉歧视或骚扰。

如果您感到承受压力或者焦虑，请致电 888-692-9355 与 NYC Well 联络，或是传送简讯 “WELL” 至 65173。NYC Well 是保密的求助热线，由训练有素的辅导人员以 200 多种语言提供 24/7 的全天候服务，为您提供简短的支持疗法、危机咨询以及行为健康治疗资源转介。

**纽约市卫生局可能会随着情势的发展而更换建议。**

**情况还在快速演变，请查阅 [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus) 网页以获取最新信息。**