

## 简体中文版

免责声明：请注意以下信息可能会有变化。有关 COVID-19 的最新信息，请参阅 WHO（世界卫生组织），CDC（美国疾病控制和预防中心），NIH（美国国家卫生研究所），各个州，市/镇的指南（MASS.GOV 或麻省公共卫生部门）。

以下信息旨在为回答有关冠状病毒的常见问题提供信息。并非意图指导治疗或替代医学专业意见或当地政府提供的建议。

## 关于 COVID-19(2019 冠状病毒病)

其它名称包括：冠状病毒-19， nCoV-19, 和 SARS-CoV-2。SARS 是“严重急性呼吸综合症”的缩写。

## 什么是 COVID-19(2019 冠状病毒病)？

据世界卫生组织：2019 冠状病毒病是由最近发现的新型冠状病毒引起的传染病。  
据美国国家卫生研究所：该命名是基于病毒的冠状或类似光环的外形。该病毒可以引起轻度到严重症状。

## COVID-19(2019 冠状病毒病)是如何传播的？

导致 COVID-19 的病毒主要通过感染者咳嗽，打喷嚏时鼻子产生的飞沫或唾液传播，所以实践卫生呼吸及礼貌（比如，对着肘弯咳嗽）至关重要（世卫组织）。

我们现在认为该病毒主要是通过人与人之间传播的：

- 人与人近距离接触（六英尺之内）。
- 通过感染者咳嗽，打喷嚏或说话时呼吸道产生的飞沫传播。
- 这些飞沫可以落在附近人的口鼻中或者吸入肺部。
- 最近的一些研究显示有迹象 COVID-19 可以由没有任何症状的病毒携带者传播（美疾控中心）。

## COVID-19(2019 冠状病毒病)有什么症状和征兆？

常见症状包括：

- 发热
- 乏力
- 干咳

其它症状包括：

- 呼吸急促
- 肌肉疼痛
- 咽喉疼痛
- 非常少数病人会有腹泻，恶心或流涕的症状（世卫组织）。

## 哪些人最需要保护？

对于老年人和其他有严重基础病症（如心脏、肺部疾病和糖尿病）的人群来说，有迹象显示发展成为重症的可能性更大一些（美疾控中心）。

## 什么时候应该电话您的医生或拨打 911?

有发热、咳嗽或呼吸困难的人应该电话他们的医生并寻求医疗帮助（世卫组织）。

## 我需要做检测吗？

如果您身上出现冠状病毒-19 的症状，打电话给您的医疗服务提供方，告诉他们有关您的症状。他们会帮助您决定检测是否合适。详情请见美疾控中心网页：

<https://chinese.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/index.html>

麻省提供以下检测症状及寻找合适医护的网页：

[Check your symptoms for COVID-19 online.](#)

另外您可拨打麻州提供的 24 小时电话热线 2-1-1（Mass.gov）。

## 如何保护自己 and 他人？

保护自己 and 他人，经常用皂液洗手或用含酒精成分的免洗液搓手，并且避免用手接触面部（世卫组织）。

避免近距离接触患者。尽量呆在家里。和其他人保持间距。谨记有些无症状者也许可以传播该病毒。与他人保持距离对于可能发展成重症的高危人群尤其重要（CDC.gov）。

## 认真洗手

用肥皂和水洗手至少 20 秒。如果没有肥皂和水，用至少含百分之 60 酒精的免洗液清理双手（CDC.gov）。洗手时，注意将双手手指和拇指交叉搓洗。用指尖搓手掌。不要忘记洗手腕，清洗戒指时，不要忘记转动一下戒指。用纸巾关水龙头。如果使用含酒精的免洗液，让手自然风干。

## 病毒在不同表面存活多久？

冠状病毒可能会在物体表面存活达数天。它在塑料和不锈钢表层存活最久。根据阿拉巴马大学的一份研究，病毒可以在空气中和纸板箱上存活至三小时。有关该项研究的详情，请见 [uab@edu](mailto:uab@edu)。

## 哪些常用物件应该清洗？

- 每日清洁并消毒经常触摸的表面。这包括桌面、门把手、电灯开关、柜面、把手、书桌、电话、键盘、马桶、水龙头、水槽等。
- 如果物件表面有污垢，使用肥皂和水或其他清洁剂清洗污垢。然后，用家用消毒剂对物件表面进行消毒（CDC.gov）。

## 哪些产品可以用来杀死冠状病毒-19？

漂白剂，酒精和其他环保局批准的家用消毒剂 ( CDC.gov)。使用时，请谨慎并参照产品标签上的使用指示。除非产品标签上有具体指示，不要混合或稀释产品。并注意 60-70%的酒精和 60-70 度酒精饮品是不同的。后者对病毒无效。

### 现在有特效药或疫苗吗？

目前尚没有专门的疫苗以及可治疗 2019 冠状病毒病的任何特效抗病毒药物。但是，现在有许多临床实验在测试潜在疗法（世卫组织）。

### 麻州及联邦指南

#### 哪些行（商）业是继续营业或被认可为必需行业？

医院、杂货店、加油站、银行、餐厅。详情请见 Mass.gov

#### 我出门需要戴口罩吗？

出门戴口罩现在只是建议而非规定。通过佩戴自制口罩，你可以保护周围的人。

#### 作为一名非必需职业员工，我什么时候能回去上班？

麻州什么时候重新开放由州长决定。

#### 我的孩子什么时候能回去上学？

麻州什么时候重新开放由州长决定。

#### 如果我有上面没有列举的问题，有可以电话或短信的号码吗？

欲接收重要更新，短信 COVIDMA 到 888-777。麻州信息热线是 2-1-1，按 1 听英语，按 8 听西语。

#### 失业帮助：是否可以以及如何申请失业补助？

<https://www.mass.gov/how-to/apply-for-unemployment-benefits>. 该网页也提供西语服务。

#### 去哪里捐赠食品和钱款？

麻州的第一夫人 劳伦·贝可尔联手其它基金和组织为帮助当地社区发起 MACOVID19RELIEFFUND.ORG.

具体信息可以到以下网页：[info@MACovid19ReliefFund.org](mailto:info@MACovid19ReliefFund.org)

#### 我在哪里可以找到帮助来喂饱我的家人？

需要捐赠食品和服务，请查找当地的 FOOD PANTRY（救济食库）和 SOUP KITCHEN（慈济羹堂）。

SAP4kids text 20222

#### 我可以怎样帮助医疗工作者？

呆在家里来防止病毒进一步传播。不是必需（如买菜，去药房，遛狗等），不出门。目的是“压平曲线。”

### 我可以怎样帮助当地的商家？

餐馆仍然在做外卖和递送服务。杂货店不仅早上有为老年人专设的购物时间段，而且仍然对外营业的。任何时候都请注意保持人与人之间的距离。

### 我可以怎样帮助动物收容所？

去当地的动物收容所填写一份领养动物的申请。

### **REFERENCE:**

Casella, M. (2020, April 6). Features, Evaluation and Treatment Coronavirus (COVID-19). Retrieved April 20, 2020, from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK554776/>

Cleaning And Disinfecting Your Home. (2020, April 2). Retrieved April 10, 2020, from <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/disinfecting-your-home.html>

Coronavirus. (n.d.). Retrieved April 6, 2020, from <https://www.who.int/health-topics/coronavirus>

COVID-19 Cases, Quarantine and Monitoring. (n.d.). Retrieved April 20, 2020, from <https://www.mass.gov/info-details/covid-19-cases-quarantine-and-monitoring>

How Coronavirus Spreads. (2020, April 13). Retrieved April 20, 2020, from <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/how-covid-spreads.html>

How long does the novel coronavirus live on different surfaces? - News. (n.d.). Retrieved April 10, 2020, from <https://www.uab.edu/news/youcanuse/item/11213-how-long-does-the-novel-coronavirus-live-on-different-surfaces>

Massachusetts COVID-19 Relief Fund. (1970, January 1). Retrieved April 20, 2020, from <https://www.macovid19relieffund.org/>

The Lighthouse Project The Columbia Lighthouse Project. (n.d.). Retrieved May 1, 2020, from <https://cssrs.columbia.edu/>