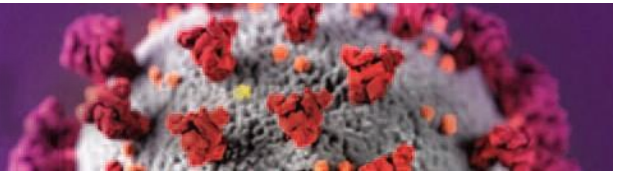


COVID-19 简单介绍



什么是 COVID-19（新型冠状病毒）？

COVID-19 是一种在全球各地（包括纽约州）流行的致病性新型病毒。

冠状病毒是如何传播的？ 当一名冠状病毒患者咳嗽或打喷嚏时，可能会将病毒传播给您。病毒将停留在空气中、您的身上或物体表面。病毒通过您的口、鼻、眼进入体内。



避免触摸您的脸部、眼睛、鼻子和嘴



如何预防冠状病毒传播？

您应当：

- 勤用清水和肥皂洗手且洗手时间持续至少 20 秒，尤其是在饭前饭后、上厕所后、咳嗽或打喷嚏后以及触摸物体表面后及时洗手。



- 切勿使用没有洗的手触摸眼睛、鼻子或嘴。
- 远离患者。
- 咳嗽时掩住口鼻。打喷嚏时使用纸巾掩住并清洁，随后扔进可闭合的容器中。
- 定期清洁您家中的家具和其他物体表面。

留在家中！如果您必须外出：

- 如果您必须外出且与他人打交道，您必须用衣物或口罩遮蔽口鼻。
- 避免与他人的密切接触。保持至少 6 英尺的社交距离。
- 避免参与有密切接触的赛事和活动。
- 避免触摸公共场所的物体表面。其中包括商店收银台的台面、滑梯和秋千等游乐设施。
- 回家后，务必用清水和肥皂认真搓洗双手至少 20 秒。

我如何知道自己是否感染了冠状病毒？

冠状病毒可能引起：

- 咳嗽
- 发烧
- 呼吸困难



症状通常在您接触病毒后的 2-14 天内显现。但是，出现上述症状

并不一定代表您感染了冠状病毒。您可能只是患上了感冒或流感。

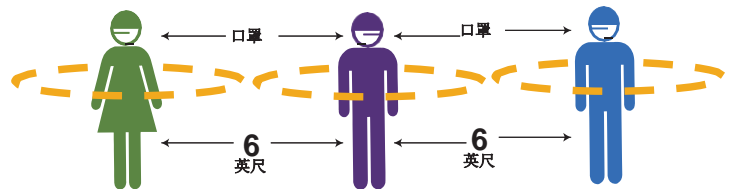
如果您感到身体不适：

- 致电联系您的医生。切勿直接前往医院或紧急护理中心。
- 与他人保持距离。如果您能够留在有单独卫浴间的单独房间内自我隔离是最好的。
- 用清水和肥皂认真洗手。
- 避免共享个人物品。

如果您在过去 14 天内曾与身体不适者接触：

- 您应当留在家中。
- 您可以使用家里的后院或其他私人户外空间，但不应到公共户外空间去。

保持至少 6 英尺的距离 - 戴上口罩



如果您与您一同居住的人感到身体不适：

- 与患者保持至少 6 英尺的距离。
- 切勿触摸患者触摸过的物体表面或食物。
- 勤洗手。

我要如何与朋友们保持联系？

短信、电话、视频聊天或发消息。



Office for People With
Developmental Disabilities

注意安全。

停止传播。

拯救生命。