

## 什麼是COVID-19？

COVID-19（以前稱為“新型冠狀病毒”）是一種新型病毒，可在人與人之間傳播。它起源於中國後，目前在美國和許多其他國家出現。

## 新型冠狀病毒（COVID-19）如何傳播

公共衛生專家仍在進一步了解它如何傳播。目前，它被認為傳播方式如下：

- 感染者咳嗽或打噴嚏時通過呼吸道飛沫傳播
- 彼此密切接觸的人與人之間傳播（約6英尺內）
- 通過接觸帶有病毒的表面或物體，然後接觸嘴，鼻子或眼睛

## 有哪些症狀？

被診斷患有新型冠狀病毒的人報告說，他們在接觸病毒後 2 天或 14 天內可能出現的症狀包括：

發燒



咳嗽



呼吸困難



## 給COVID-19疾病高危險人群的指南

公共衛生局建議，罹患嚴重疾病的風險較高的人應盡可能留在家中並遠離人多的地方。高危人群包括：

- 60歲以上
- 本身已有潛在的基本健康狀況包括心臟病，肺病或糖尿病
- 免疫系統低下
- 已懷孕者

如你懷疑自己的病情是否有患嚴重COVID-19疾病的風險，應諮詢你自己的醫療保健提供者。

## 給全市民的指南

以下行動可降低你自己的風險，更重要的是可降低那些更容易受到COVID-19攻擊的市民的風險：



- 生病時請留在家中，不要出入公共場合。
- 除非必要，應避免前往醫療場所。如果您有任何不適，請在去醫生診所前先致電他們。



- 即使您沒有生病，也應盡可能避免去醫院，長期護理機構或療養院。如果您確實需要造訪這些設施，請限制您的停留時間，並與患者保持6英尺的距離。
- 除非必要，否則不要去急診室。緊急醫療服務需要首先服務最危急的需求。如果您有咳嗽，發燒或其他症狀，請首先致電您平常看的醫生。



- 養成良好的個人衛生習慣，包括經常用肥皂和水洗手，咳入紙巾或肘部，並避免觸摸眼睛，鼻子或嘴巴。



- 遠離患病的人，尤其是當您患冠狀病毒的風險較高時。
- 清潔經常接觸的表面和物體（例如門把手和電燈開關）。一般的家用清潔劑是有效的。
- 多休息，多喝水，吃健康食品，控制壓力，以保持較強的免疫力。

## 如果您有COVID-19的症狀或疑問，可以致電：

- 金郡新型冠狀病毒電話中心，電話206-477-3977。  
服務時間為每天上午8點至晚上7點。
- 華盛頓州新型冠狀病毒電話中心，電話：1-800-525-0127，然後按#。  
服務時間為每天上午6點至晚上10點。

接線生可以聯繫口譯員。您只需用英語告訴他們您需要哪種語言便可，可能要等後片刻。

**互相幫助，同心協力，團結就是力量，一同共渡難關**