



新冠肺炎(COVID-19) 防疫指南： 停课期间，在家可以做什么

2020年3月16日

您现在需要知道

优洛县卫生官员强烈建议从3月10日起，所有社区组织、学校、宗教团体、其他团体和活动策划单位取消一切非必要聚集活动。优洛县卫生官员将在2020年4月1日或之前重新评估该建议。

背景

优洛县正与加州公共卫生部（CDPH）合作，监测新冠肺炎，并为预防、检测、应对优洛县和加州出现的新冠病例提供指导和相应资源。所有活动主办方应该提前做好准备，应对由于新冠病毒导致的活动取消所造成的影响，并且采取预防措施以防止新冠病毒和其他包括流感在内的传染病的传播。现在已经出现新冠病毒聚集性感染的案例。

优洛县实施的策略

卫生官员提出建议的目标为：

- 1) 保护当地社区参加大型集会或在人群聚集处工作的人免于感染新冠病毒；以及
- 2) 减少社区传播，避免将新冠病毒传入新的社群。

集会和社群活动会造成多个社群的人密切接触，可能导致新冠病毒的传播。**集会**是指任何能将人们同时聚集在一个房间或空间的事件或会议。无论室内室外，各规模的集会都应该减少，可考虑延期或取消。

减缓包括新冠肺炎在内的呼吸道病毒传播的一种方法是**增加社交距离**（减少6英尺内的密切接触），尤其是易感人群或免疫受损人群。**保持社交距离**也有助于防止我们的医疗系统在短时间内达到超负荷状态。

优洛县的学校从2020年3月16日起关闭

每个人都可以为这一新出现的公共卫生危机的计划和应对工作贡献自己的力量，因学校关闭而待在家庭中的家庭应继续采取以下缓疫措施：

- 待在家里！这是避免接触病人的最好方法。
- 如果您有咳嗽、流鼻涕及/或发烧的症状，留在家中，不要去上班或上学。大多数人在遵循标准家庭护理（比如休息和喝水）几天后会好转。
- 限制来访者的数量，避免儿童在家聚集。
- 保持社交距离，与人至少保持 6 英尺的距离。
- 教育孩子如何用日常行为减少细菌传播。
- 经常用肥皂和水洗手，持续至少 20 秒钟，尤其是上厕所后、饭前、擤鼻涕、咳嗽或打喷嚏后。如果没有肥皂和水，可用酒精含量为 60%-95%的酒精洗手液。
- 避免用没洗过的手触摸眼睛、鼻子和嘴巴。避免与病人密切接触，和有呼吸道疾病症状的人保持至少 6 英尺的距离。
- 咳嗽和打喷嚏时用纸巾遮挡，然后把纸巾扔进垃圾桶。
- 不要吸烟，包括电子烟。
- 遵循公共卫生官员的指导。

如何与孩子谈论新冠病毒

保持冷静，让孩子安心

- 花时间与孩子沟通，仔细倾听。
- 记住，您说的话和您说话的方式都会对孩子有影响。
- 避免使用责备他人和污名化的语言。
- 提供坦诚和准确的信息。
- 注意孩子们在电视、广播、网络上获取的信息。

如何让孩子保持活跃

为孩子制定活动时间表

- 学校停课期间，持续关注您的学校或学区网站，获取关于线上教学的最新消息。
- 学生和家庭可获得许多免费教育资料，比如[这个链接](#)中的资料。
- 观看教学电影/纪录片，玩棋类游戏、拼图/字谜，或做手工艺品。
- 很多世界各地的著名博物馆都提供虚拟导览。

如果家人生病了，应该怎么做

待在家中并监测症状

- 如果您病了，请待在家中。
- 80%的患者不需要特殊治疗就能够自愈。
- 不要抽烟，包括电子烟。
- 如果您有咳嗽、流鼻涕及/或发烧的症状，留在家中，不要去上班或上学。
- 大多数人在遵循标准家庭护理（比如休息和喝水）几天后会好转。
- 如果您对如何在家照顾自己有疑问，请致电询问您的医生。
- 如果您呼吸困难或胸部持续疼痛/压力感，您应该打电话给您的医生，并考虑在诊所就诊。
- 如果可能的话，生病的家庭成员应使用单独的房间和浴室；如果不可能，每天定期清洁所有的“高频接触”表面，并彻底清洗所有衣物。
- 禁止非必要的来访。
- 避免和病人分享私人家居用品。

为重症患者或有潜在健康问题的老年人联系医疗机构

- 若出现严重症状，如呼吸困难或胸部持续疼痛/压力感，应立即就医。
- 年纪较大、有潜在疾病或免疫功能低下的患者应在轻症状态时就立刻联系医生。
- 如遇紧急医疗情况，需要拨打 911，请通知接线员您已经或正在接受新冠病毒的检测。如果可以，请在接受紧急医疗服务前戴上口罩。

需要戴口罩吗？

- 如果您病了，请待在家中。
- 现在，仅仅建议医疗工作者和急救人员佩戴口罩
- 不建议买空当地的医疗物资，这会减少医疗工作者和急救人员可用的口罩数量。
- 美国疾控中心（CDC）不建议身体健康的人以佩戴口罩防止感染呼吸道疾病，包括新冠病毒。

易感人群

- 新冠病毒重症率随着患者年龄的增长而增加。除了年龄因素，患有慢性病——包括心血管疾病、癌症、心脏病、或肺病(如慢性阻塞性肺病)——的病人，以及免疫系统严重削弱的人，爆发并发症的风险也很高。
- 高风险人群应该考虑待在家中，避免前往人群密集（距离少于 6 英尺）处，例如：游行、会议、运动比赛、演唱会。

隔离

- 在已经出现新冠病毒聚集性感染的县内，防疫阶段从遏制转为缓疫，我们不再要求与确诊病例接触过的无症状者进行 14 天隔离。这适用于大众、医务工作者和急救人员。但是，个人应自我监测是否出现呼吸道疾病症状和发烧。如果出现症状，应待在家中以保护未被感染的人。
- 日常清洁高频接触表面，如柜台、桌面、门把手、浴室、厕所、电话、键盘、平板电脑和床头柜。
- 此外，清洁任何可能沾有血液、粪便或体液的表面。
- 使用家用清洁喷雾或湿巾，遵循使用说明。使用说明中包括如何安全有效使用清洁产品以及使用产品时应采取的预防措施，如戴手套和保证产品使用期间的良好通风。
- 查看消毒指南: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/home/cleaning-disinfection.html>.



症状监测

- 如果症状加重，请就医。
- 就医前，打电话通知医疗机构您已经或正在接受新冠病毒的检测。
- 进入医疗机构前佩戴口罩，这会使医疗机构免受感染或暴露。
- 如遇紧急医疗情况，需要拨打 911，请通知接线员您已经或正在接受新冠病毒的检测。

资料信息

优洛县

<https://yolocounty.org/coronavirus>
<https://yolocounty.org/coronavirus-guidance>

加州公共卫生部 (CDPH); 美国疾病控制与预防中心 (CDC)

<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/ncov2019.aspx>
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/communication/factsheets.html>

家庭

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/specific-groups/pregnancy-faq.html>

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/specific-groups/children-faq.html>

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/get-your-household-ready-for-COVID-19.html>

旅客

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/index.html>