

# 不要惊慌！

## 如何保护自己和家人防备COVID-19新型肺炎

美国疾病控制中心（CDC）表示，COVID-19病毒肯定会开始在美国传播，因此现在是人人做准备的好时机。

**我们已知道多少？**感染到COVID-19的人中有80%不会病得很重。老年人和患有慢性疾病的人可能中得比较严重。COVID-19是通过呼吸道飞沫传播的，因此，只有在与咳嗽或打喷嚏的被感染者相距6英尺之内，或者您手上沾有液体然后不小心转移到眼睛、鼻子、嘴巴上。这种病毒能在坚硬的表面上存活数天，而被感染的人在生病之前可能会传染数周。目前没有有效的治疗方法。3月19日的庇护命令，以使我们有更多的时间来开发疫苗和治疗方法，因此，每个人共同努力以确保彼此的安全是非常的重要。

**我应不应该受测验？**如果您发烧，咳嗽或呼吸急促，无论您是否知道自己是否接触过患者，都应假定自己患有COVID-19，直到被证实。将自己与家庭的高风险成员隔离开，或者如果您的整个家庭都已暴露，则将整个家庭隔离14天，或者直到72小时无症状为止，以较晚者为准。

**有没有疫苗？**许多国家的科学家正在努力研发疫苗。但是，制作和测试新疫苗的过程可能需要12到18个月的时间，因此不可能期望今年的公共疫苗。

**我可以处方氯吗？**否。没有实际的临床证据表明氯喹或羟氯喹可用于预防或治疗COVID-19。这种药物对于患有狼疮和类风湿性关节炎等严重慢性疾病的患者非常重要，因此务必勿浪费大量未经治疗的药物。临床试验正在尽快的对其进行研究，以查看其是否真正有用。

**我应该停止服用ACEI或ARB血压治疗吗？**不会。这些药物（“普利-pril”和“沙坦-sartan”类型）尚未显示会使COVID-19的人患病厉害。停止服药和无法控制血压的风险要高得多。

**我可以离开房子吗？**除必需工人外，除杂货，医疗或运动外，任何人都不得离开房屋。如果必要外出，请与不在家里的人保持6英尺的距离，不要触摸脸部，并先洗手，才再回到汽车或家里。

**该做：**

- » 咳嗽时用袖子或纸巾遮住嘴巴
- » 用肥皂和水或洗手液洗手，尤其在打喷嚏，咳嗽或触摸公共场所的表面后

- » 与似乎生病或咳嗽的人保持手臂距离
- » 保持双手远离脸部和眼睛

**注意：**

- » 没有咳嗽生病时不要带戴口罩
- » 不要以为您没有到国外就不会生病
- » 不要生病时直接来诊所。必要先打电话。我们必须先通过电话或视频筛查您。
- » 不要囤积食物，卫生纸，消毒剂或口罩。我们需要确保每个人都可以使用基本用品。一定会及时提供更多补给品，因此请确保您有足够的家人供几个星期使用就可以。

3/20/20