

多元化社区（种族和民族） 兼顾文化和语言差异的 新冠病毒预防建议



什么是新冠病毒？

新冠病毒是从 2019 年 12 月开始在人群中传播的新型病毒。卫生专家深感担忧，因为新冠病毒扩散速度快，有可能引起严重疾病和肺炎。

如何避免感染新冠病毒？



勤洗手

- 经常用肥皂和水洗手至少 20 秒，以杀死新冠病毒。
 - 如果您和您和家人一起到公共场所，您可以携带水和一块肥皂洗手。您也可以携带擦手布、餐巾或纸巾擦手。
- *如果没有水和肥皂，使用酒精含量至少为 60% 的洗手液。
- 尽最大努力从当地社区商店或网店寻找洗手液。如果您无法使用电脑或无法上网，寻求家人或朋友的帮助。一些医生办公室为患者提供洗手液，询问医生是否有资源提供给您。
- 戴手套无法使您免受新冠病毒感染。在戴上手套和脱下手套时，您的手会接触到手套上的病毒。为了避免感染新冠病毒，您和家人应该经常洗手。

多元化社区（种族和民族） 兼顾文化和语言差异的 新冠病毒预防建议



清洁物体和表面

- 人可通过接触有病毒的物体或表面然后接触口鼻或眼睛感染新冠病毒。新冠病毒可在表面存活最长 3 天。
- 为了避免把新冠病毒传播给家人，您应该对家里常接触和看起来较脏的物体和表面进行清洁和消毒。¹
 - 清洁桌面、工作台面、门把手、电灯开关、手柄、书桌、马桶、水龙头、洗脸盆等表面是十分重要的。
 - 清洁手机、平板电脑、键盘、遥控器等物体也很重要。
- 使用肥皂和水或其它清洁剂进行清理。
- 使用清洁剂（如 Lysol 或 Clorox 清洁剂）进行消毒，以杀死病毒。
 - 在表面上使用清洁剂。遵从标签上的说明。²
 - 表面被清洁剂打湿长达 10 分钟以后，清洁剂才能起作用并使表面真正消毒。清洁剂上的标签提供最有用的信息。
 - 如果没有消毒清洁剂，使用现有的清洁剂进行清洁总比什么也不做好。使用肥皂和水或，如果条件允许，使用含有 70% 医用酒精的清洁剂。醋具有清洁作用，但是起不到消毒作用。
- 如果使用正确，常规消毒剂经证明是消毒和杀灭新冠病毒的最佳家庭用品之一。确保通过每加仑水掺入 5 汤匙（1/3 杯）消毒剂或每夸脱水掺入 4 茶匙消毒剂的方式制备消毒液。用于合适的表面，用后离开至少 1 分钟。
 - 切勿在周围环境存在难以呼吸身体状况（如哮喘、COPD——慢性阻塞性肺病和支气管炎）的人的情况下使用消毒剂。消毒剂会使这些状况恶化。
 - 确保使用的消毒剂没有失效。
- 带上能防止液体接触到手套的手套（如厨用手套或橡胶手套）
- 当抹布被清洁产品完全浸湿时更换一块抹布。

¹ 家庭清洁和消毒，疾病防治中心。于 2020 年 4 月 16 日从 <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cleaning-disinfection.html> 检索。

² 如何清洁和消毒，疾病防治中心。于 2020 年 4 月 16 日从 <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/disinfecting-your-home.html> 检索。

多元化社区（种族和民族） 兼顾文化和语言差异的 新冠病毒预防建议



与家中患病的家人保持距离

- 新冠病毒主要传播途径为人与人传播：在与新冠病毒感染者有密切接触（6 英尺内）的人之间传播，并且通过受感染者咳嗽、打喷嚏或说话时产生的飞沫（呼吸道分泌物）进入其他人口鼻感染。通常情况下，您无法看到飞沫，因此不要认为当你与其他人距离较近时你不会接触到飞沫。如果您或您的家人感染了新冠病毒，您必须呆在家并远离其他人，或者，如果您的病情较重，需要住进医院。³
 - 请铭记：6 英尺大概为您手臂长度的 2.5 倍。
- *如果你家没有一个单独房间用于隔离病毒感染者，请做到以下方面：⁴
 - 避免接触不必要的访客，包括不照护感染者的其他家庭成员。这也有助于避免访客被感染。
 - 改善居室通风（让新鲜空气进入室内）有助于赶走飞沫，避免飞沫落到表面上。
 - 与被感染的家庭成员保持至少 6 英尺距离。制定一种方法，在不靠近（6 英尺以内）被感染家人的情况下照顾他（她）。例如，您可以将食物放在桌子上，感染者在您离开 6 英尺开外后起身并取食。
 - 尽可能经常用肥皂和水洗手，尤其是在照护受感染家庭成员（提供食物或药品，帮助更衣等）前后。不要摸脸。
 - 使用面罩遮挡口鼻，戴上眼镜或护目镜（带有塑料膜）以保护眼睛。
 - 时常对受感染家庭成员接触过的所有物体和表面（包括脏衣箱/篮）进行清洁和消毒。
 - 切勿与家中感染者共用碗碟盘子、餐具、毛巾或床上用品。
 - 可使用其它家庭器具洗涤受感染家人的脏衣服。总是使用尽可能热的水温设置，并且完全烘干衣物。切勿抖动脏衣物，在处理受感染家人换下的脏衣服时，佩戴一次性手套。脱掉手套后立即洗手。如果衣物被弄脏，洗涤时远离身体。
 - 感染者在咳嗽和打喷嚏时必须用纸巾（如餐巾纸、纸巾、面巾纸等）遮挡口鼻，使用后立即丢弃。如果没有纸巾，咳嗽时用胳膊肘捂住。
 - 如果可能，感染者应该佩戴口罩。切勿让 2 岁以下儿童、有呼吸问题的人或无法自行摘下面罩的人佩戴口罩。
 - 感染者必须每天自行测量两次体温，检查是否有发烧症状。每次用完体温计之后对其进行清洁或消毒。如果体温飙升或担心其它症状，请联系您的医生。如果发烧威胁到生命，或者感染者表现出其它紧急预警症状，包括呼吸困难、持续性胸痛或胸闷、新

³ 新冠病毒如何传播，疾病预防控制中心。于 2020 年 4 月 16 日从 <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/how-covid-spreads.html> 检索。

⁴ 在家照护感染者，CDC。于 2020 年 4 月 16 日从 <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/care-for-someone.html> 检索。

多元化社区（种族和民族） 兼顾文化和语言差异的 新冠病毒预防建议



的紊乱或无法唤醒、嘴唇或面部发紫，呼叫 911。⁵ 当呼叫 911 时，告诉他们您的新冠病毒感染症状。

- 如果有两个卫生间，感染者使用一个，其他家庭成员使用另一个。**如果没有额外的卫生间：*
 - 通过经常（使用掺水的清洁剂或消毒剂）对卫生间进行清洁和消毒保护您的家人，尤其注意在受感染家庭成员使用卫生间后立即进行清洁和消毒。
 - 当往返于卫生间时，对受感染家庭成员接触过的所有物体和表面进行清洁和消毒。
- 如果有家庭成员被感染，您也必须自我隔离 14 天（即使您没被感染）。这意味着除了买食物、抓药或看医生，远离公司和其它场所，呆在家。

⁵ 感染者防止新冠病毒扩散应采取的措施。于 2020 年 4 月 17 日从 <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html> 检索。

多元化社区（种族和民族） 兼顾文化和语言差异的 新冠病毒预防建议



佩戴口罩

- 面罩应该：
 - 由照护感染者的人佩戴
 - 在公共场所佩戴以预防新冠病毒⁶
 - 遮挡口鼻，但是确保能够顺畅呼吸
 - 由多层织物/布制成
 - 通过绳结或耳带固定
 - 尽可能每天清洗。小心烘干。面罩不能变形或缩水！
- 当摘下面罩时，不能触摸眼睛和口鼻。摘下面罩后立即洗手。
- 如果无法在市场上买到口罩，您可以利用既有的材料自制面罩。医用口罩供医生和护士使用。
- 以下为如何在家自制面罩的 3 个示例：
 - 使用针线、剪刀、一块棉布（10 英寸×6 英寸）、松紧带（或橡皮筋、细绳、布条或发绳）自己缝制面罩。
 - 使用 T 恤衫和剪刀自制面罩。
 - 使用头巾或围巾、咖啡滤纸、橡皮筋（或发绳）和剪刀自制面罩。⁷
 - 您可以观看由美国卫生局局长 Jerome Adams 博士制作的 [家庭自制口罩示范视频](#)。
- ***如果您害怕被当做“罪犯”或因戴口罩而被陌生人歧视，记住您正在保护自己、家人及社区的健康。**
 - 您无法控制别人对您的看法。每个人在公共场合都应佩戴口罩。您正在做正确的事情。
 - 如果您想要找人谈谈以获得精神支持，您可以拨打密歇根州全州心理健康热线 888-733-7753。
 - 如果您感到自己被歧视并且想举报，您可以使用 [在线投诉表格](#) 提交歧视投诉，拨打 1-800-482-3604 或发送电子邮件至 MDCR-INFO@michigan.gov。

⁶ 密歇根州首席医疗执行官 Joneigh Khaldun 博士于 2020 年 4 月提出的强烈建议。

⁷ 使用面罩有助于减缓新冠病毒传播。疾病预防控制中心，美国卫生与公共服务部。C316353B 4/4/2020. [cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)