



STATE OF MICHIGAN  
OFFICE OF THE GOVERNOR  
LANSING

GRETCHEN WHITMER  
GOVERNOR

GARLIN GILCHRIST II  
LT. GOVERNOR

**密歇根州卫生与公共服务部（MDHHS）  
对COVID-19社区缓解策略的临时建议**  
2020年3月11日

[对这项缓解策略以及其他相关策略的最新指南见[www.Michigan.gov/coronavirus](http://www.Michigan.gov/coronavirus)。鉴于局势不断变化，MDHHS可能会不定期更新指南。]

社区缓解策略对于减缓2019冠状病毒疾病（COVID-19）在密歇根州的传播至关重要，尤其在疫苗或疗法问世之前。对于重病高危人群、医疗和其他重要基础设施的工作人员而言，这些策略为提供了基本保障。阻止感染COVID-19患者人数突然快速增加，将有助于减小对日常生活的干扰，减少对医疗保健机构和设施的需求。

这些建议策略可用于个人、组织和社区，适用于商业机构、工作场所、学校、社区组织、健康护理机构、和所有年龄段、背景和健康状况的个人。每个人都对帮助限制该疾病传播的有一定的责任。甚至健康人也可以帮助防止COVID-19向其他人传播。

密歇根人民已经为COVID-19做了几周的准备，所有人都应该继续采取以下基本个人卫生措施，以防止该病毒的传播：

- 经常用肥皂和水或免洗洗手液洗手；
- 避免用未洗过的手触碰眼睛、鼻子或嘴巴；
- 在咳嗽或打喷嚏时，用纸巾遮住您的口鼻；
- 避免握手；
- 避免接触生病的人；以及
- 当您生病时，待在家里。

但为避免州内病例快速增长，密歇根州必须采取进一步措施。MDHHS建议现在开始实施以下社区缓解策略。请注意，向医疗保健机构提供的指南没有包括在该文件中，但是可在[www.Michigan.gov/coronavirus](http://www.Michigan.gov/coronavirus)中查看。

### **个人和家庭在家中：**

1. 了解COVID-19的表现和症状。症状包括发烧、咳嗽和呼吸困难。
2. 如果您有呼吸道症状，**在您生病时请留在家中**。在您去问诊之前，给您的医疗保健机构办公室打电话。
3. 定期清洁和消毒经常触摸的表面，如门把手、键盘、手机、和灯开关。
4. 交流并强调洗手以及遮挡咳嗽和喷嚏的最佳做法。
5. 做好准备，应对家里可能出现COVID-19的情况或社区中的日常生活受到干扰。比如，在家里保留药品、食品和其他必需品的供应。考虑其他购物选项，如路边取货或在线送货。
6. 尽最大可能通过网络或电话获取服务。

### **重病高危人群：**

这些人包括（但不限于）老年人和任何年龄段有基础疾病的患者，如血液病（如镰状细胞病或正在用血液稀释剂治疗的疾病）、内分泌失调（如糖尿病）、或代谢紊乱（如先天性新陈代谢失常）患者；有心脏病、肺病（包括哮喘或慢性阻塞性肺病）、慢性肾病、或慢性肝病患者；免疫系统受损患者（如正在接受放疗或化疗的人、接受过器官或骨髓移植的患者、正在接受高剂量免疫抑制剂的患者、或带有艾滋病毒或艾滋病患者）；正在怀孕或过去两周内怀孕的女性；以及存在神经性、神经和神经发育问题的患者。

1. 除非有特殊情况，重病高危人群应该待在家里并远离其他生病的人。经常洗手，尤其在触碰过被经常触碰的表面之后。尽可能避免聚众和空气流通少的拥挤的环境。避免游船出行和非必要的飞机出行。
2. 定期清洁和消毒经常触碰的表面，如门把手、键盘、手机、和灯开关。
3. 如果家中有重病高危个人，为这些人提供一个受保护的空間，请周边的其他人谨慎小心。比如，健康的人应在喂食或照料高危人群之前洗手。
4. 为您可能生病的情况做计划，并通过电话或电子邮件与其他人沟通。
5. 留意需要立即就医的症状和紧急警告信号。
6. 家人和护理人员可以帮助老年人了解他们正在吃什么药，保证手上有额外的药物补给。
7. 家人和护理人员可以帮助老年人留意食物和其他必需药物补给（如氧气、失禁、透析和伤口护理用品），为获得此类必需品（如果用完的话）制定一个计划。

#### **辅助生活设施、成人日间看护项目和老年人生活设施：**

1. 在居民、客户和员工间鼓励采取个人保护措施，包括洗手和遮挡咳嗽与喷嚏。
2. 居民、客户和员工如果生病请待在家里（或在他们的私人住处），将生病一事通知项目主管。
3. 定期清理和消毒经常触碰的表面，如门把手、键盘、手机、和灯开关。
4. 保证在整个设施内都可以使用手部清洁用品。
5. 如果在照料住在护理中心的患者，请注意监测状态、经常询问其他住户的健康状况、并了解以应对大爆发的措施。
6. 尽可能采取保持社交距离的措施，如减少大型集会、改变进餐安排以减少聚集、限制需外部员工参与的项目。

7. 将访客限制于绝对必要的范围内，对访客进行体温和呼吸道症状的筛查。
8. 与无法获取日间看护服务的重病高危人群保持联系。

#### **大学和学院：**

1. 教育学生和社区有关COVID-19事宜和预防性卫生习惯。
2. 定期清理和消毒经常触碰的表面，如门把手、键盘、手机、和灯开关。
3. 建议员工和学生在生病时留在家里。
4. 取消或推迟大型集会、会议、和体育活动（即在一个空间内的人数超过100人）。
5. 尽可能考虑远程学习方式。
6. 交流并强调洗手以及遮挡咳嗽和喷嚏的最佳做法。
7. 重病高危的学生和教师应实施远程学习计划。

#### **学校和儿童看护设施：**

1. 教育学生和社区有关COVID-19的事宜和预防性卫生习惯。
2. 鼓励员工和学生在生病时留在家里。
3. 向公共卫生官员报告流感类似活动、缺席和可能需要暂时留在家里的情况。
4. 把生病的学生和职工与其他人分开，直到他们可以回家。在可能的情况下，在其他人不经常去的地点指定一间“病房”。
- 5.告知洗手以及遮挡咳嗽和喷嚏的最佳做法，强调其重要性。

6. 定期清理和消毒经常触碰的表面，如门把手、键盘、手机、和灯开关。
7. 考虑让学生在各自班级内进餐，不要去餐厅等地，或改变较小团体聚集的进餐安排。
8. 限制大型集会（如集合）并限制学校之间的互动。
9. 改变休假和进校/放学时间安排，以减少大量学生和员工的集合。
10. 在可能情况下，有重病高危学生的学校应考虑为学生实施远程学习计划。

#### **工作场所：**

1. 鼓励员工在生病的时候待在家里，将生病的事告知主管。
2. 交流并强调洗手以及遮挡咳嗽和喷嚏的最佳做法。
3. 定期清理和消毒经常触碰的表面，如门把手、键盘、手机、和灯开关。
4. 保证在整个工作场所内都可以使用手部清洁用品。
5. 鼓励员工在可能的情况下进行远程办公，尤其对于重病高危人群。
6. 在可能的情况下采取保持社交距离的方式，包括限制面对面会议。
7. 限制工作有关的大型集会（如员工大会和工作后总结会）。
8. 限制非必要的出差。
9. 取消或推迟大型集会、会议、和体育活动（即在一个空间内的人数超过100人）。
10. 不鼓励员工在餐厅等大团体环境中进餐。
11. 根据具体情况，对COVID-19的威胁制定继续运营计划。

### **社区和宗教组织：**

1. 通过外联和帮助的方式，确定为高危和脆弱人群提供安全的服务方式。
2. 鼓励员工在生病的时候待在家里，将生病事宜告知该组织。
3. 交流并强调洗手以及遮挡咳嗽和喷嚏的最佳做法。
4. 定期清理和消毒经常触碰的表面，如门把手、键盘、手机、和灯开关。
5. 确保提供手部清洁产品。
6. 在可能的情况下采取保持社交距离的措施。
7. 减少面对面的聚集和活动，尤其对于有重病高危人群的组织来说。考虑提供视频或音频活动。
8. 在限制团体聚集环境和暴露的同时，确定向重病高危人群继续提供支持服务的方式。
9. 避免大型聚集（即在一个空间内的人数超过100人）或改成小型和错开的聚集方式。
10. 如果组织服务于高危社区，应取消多余10个人的集会。

### **其他群众活动：**

1. 取消或推迟大型集会、会议、和体育活动（即在一个空间内的人数超过100人）。
2. 定期清理和消毒经常触碰的表面，如门把手、键盘、手机、和灯开关。
3. 交流并强调洗手以及遮挡咳嗽和喷嚏的最佳做法。