

冠状病毒是什么？

新型冠状病毒2019（又称COVID-19）是一种新型病毒株，主要是在感染者咳嗽或打喷嚏时通过呼吸道飞沫在人与人之间传播，症状可能在接触后2-14天出现，在确诊病例中，已报告的病情从轻度到严重甚至死亡不等。

症状包括有：

- 发烧
- 咳嗽
- 呼吸急促

以下是COVID-19最常见的从感染者传染给其他人的方式：

- 咳嗽和打喷嚏产生的呼吸飞沫。
- 亲密接触，如握手。
- 在洗手之前，先触碰到沾有病毒的表面，然后再触摸你的嘴、鼻或眼睛。

如何保护你自己？

- 生病时待在家里。
- 避免触摸你的眼睛、鼻和嘴巴。
- 经常用肥皂和水洗手至少20秒钟，特别在擤鼻子、咳嗽或打喷嚏后尤为重要，还有去洗手间、饮食或准备食物之前也需要洗手。
- 如果没有肥皂和水，使用含至少60%酒精的免水洗手液，要将洗手液覆盖手的所有表面，并将二手搓擦直到感觉干了。
- 当咳嗽或打喷嚏时用纸巾遮盖，然后将纸巾丢入垃圾桶（将纸巾放在桌子上会将病菌污染到桌子表面）。
- 使用清洁用喷雾或擦拭巾定期对经常触摸的物体和表面进行消毒。
- (<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/index.html>) 避免前往高风险国家，我们不鼓励前往或过境有CDC发出2级或3级旅行健康通知的任何国家作不必要的旅行。

疾病控制与预防中心（CDC）不建议健康人士戴上口罩以保护自己免受包括COVID-19等呼吸道疾病的侵害。只有当医务人员建议时才戴口罩。感染了COVID-19并出现咳嗽、打喷嚏或发烧等症状的人士应使用口罩，这是为了保护他人免受感染。

如果你生病了该怎么办？

- 如果你生病或认为自己已接触了病毒，即使没有出现任何症状也要留在家里。
- 在家里将自己与家人分开，这称为居家隔离。
- 监测自己是否发烧、咳嗽和气喘。

什么时候应该寻求医疗诊断和建议？

- 如果你有紧急健康情况，致电911。如果你有紧急健康情况而需要致电911，告诉接线员你已经感染了或认为自己可能感染了COVID-19。如果可能的话，在医疗救助人员到达之前戴上口罩。
- 如果你是60岁和以上，或有怀孕、心脏病、糖尿病、肺部疾病和免疫系统减弱等基础问题，请与你的医生一起制定计划，以确定你对COVID-19的健康风险以及如何管理症状。如果你确实有症状，立即联系你的医生。
- 如果症状恶化或出现呼吸困难，请联系你的家庭医生或考虑网上问诊。

- 如果你没有高风险病情，而且你的症状轻微，你不需要亲自去见医生接受诊断，也不需要做COVID-19检测（请参考以下居家隔离和家中分隔指引）。
- 除非你有紧急健康问题，以及/或者已得到医生指示，我们要求你避免前来急诊室。这样有助于减少在社区的病毒传播及接触，让我们可以集中关键的和有限的紧急资源来照顾病重的病人。

谁应该做检测？

现在经常出现的提问是“为什么我不能做检测”？ 答案：不是每个人都需要做检测。有感冒症状的人不需要做COVID-19检测，除非他们的症状符合疾病控制和预防中心（CDC）所定下的标准。而CDC定下的标准是作为能否使用FDA批准的紧急使用权的先决条件，而这使用权只准许高危人士在紧急情况下采用。此规定在过去一星期已经放宽，可以包括有不明病症的住院病人，这是在为有旅行史、或曾经接触过确诊者的人士做检测之外的。随着疫情快速变化，这些标准可能会改变为让更多人做检测。

居家隔离/分隔指引：

如果你现在感觉不适，有发烧、呼吸道疾病或病毒感染症状，你应该避免与其他人接触。如果你因为旅行或曾直接与确诊者接触而有可能感染COVID-19病毒的高风险，现在最新的建议是即使你未出现症状或者病情已见好转，你都要留在家中（居家隔离）七天。如果你已经病了，我们建议你在家中自我隔离，避免与他人接触（居家自我分隔），直至在72小时内都没有出现发烧或感到不适。很多病人在病后都会持续咳嗽一段时间，如果除此之外你感到已恢复正常，你可以咨询你的医生或其他指定部门你是否能安全恢复正常活动。

居家隔离及居家分隔指引：

留在家中并谢绝访客

- 不要前往其他人家中
- 不要搭乘公共交通工具
- 除了前往就诊外，限制家外活动
- 不要前往工作、学校或公共场所
- 避免与家人近距离接触（如可能的话保持十尺距离）
- 咳嗽和打喷嚏时掩盖嘴巴
- 每天清洁常触碰的地方
- 如可能的話，分开使用睡觉和卫生间/洗澡的地方
- 避免与家人及宠物共用个人家居用品（碗碟、水杯、杯子、餐具、毛巾及床上用品）。用肥皂和水彻底清洗用过的这些物品。
- 在去见医生之前，预先致电医生，这有助于医务所采取措施防止他人与你接触或受到感染。
- 如果你已经做了COVID-19检测，留在家中等候医务人员通知你结果。

这意味着我的家人或与我同住的人都需要自我隔离吗？

除非有医务人员指示，否则其他家人不要求自我隔离。如果你已出现病症，并且被怀疑感染了COVID-19，家人将被列为近密接触者而需要自我隔离。

如何治疗这个病毒？

感染了 COVID-19 的大部分病人都会自行康复，针对 COVID-19 病毒并没有具体的抗病毒治疗，感染了 COVID-19 的病人应获得支持性护理来缓解症状。对于重症患者，治疗应包括对支持重要器官功能的护理。

其他资料

如要得到关于冠状病毒或社区公共卫生应对的最新资讯，请查看以下网址：

- CDC: COVID-19: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>
- Providence Coronavirus Advisory: <https://www.providence.org/patients-and-visitors/coronavirus-advisory>

可以进行在线门诊

<https://virtual.providence.org/>