

## 冠狀病毒是什麼？

新型冠狀病毒2019（又稱COVID-19）是一種新型病毒株，主要是在感染者咳嗽或打噴嚏時通過呼吸道飛沫在人與人之間傳播，症狀可能在接觸後2-14天出現，在確診病例中，已報告的病情從輕度到嚴重甚至死亡不等。

症狀包括有：

- 發燒
- 咳嗽
- 呼吸急促

以下是COVID-19最常見的從感染者傳染給其他人的方式：

- 咳嗽和打噴嚏產生的呼吸飛沫。
- 親密接觸，如握手。
- 在洗手之前，先觸碰到沾有病毒的表面，然後再觸摸你的嘴、鼻或眼睛。

## 如何保護你自己？

- 生病時待在家裡。
- 避免觸摸你的眼睛、鼻和嘴巴。
- 經常用肥皂和水洗手至少20秒鐘，特別在擤鼻子、咳嗽或打噴嚏後尤為重要，還有去洗手間、飲食或準備食物之前也需要洗手。
- 如果沒有肥皂和水，使用含至少60%酒精的免水洗手液，要將洗手液覆蓋手的所有表面，並將二手搓擦直到感覺乾了。
- 當咳嗽或打噴嚏時用紙巾遮蓋，然後將紙巾丟入垃圾桶（將紙巾放在桌子上會將病菌污染到桌子表面）。
- 使用清潔用噴霧或擦拭巾定期對經常觸摸的物體和表面進行消毒。
- (<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/index.html>) 避免前往高風險國家，我們不鼓勵前往或過境有CDC發出2級或3級旅行健康通知的任何國家作不必要的旅行。

疾病控制與預防中心（CDC）不建議健康人士戴上口罩以保護自己免受包括COVID-19等呼吸道疾病的侵害。只有當醫務人員建議時才戴口罩。感染了COVID-19並出現咳嗽、打噴嚏或發燒等症狀的人士應使用口罩，這是為了保護他人免受感染。

## 如果你生病了該怎麼辦？

- 如果你生病或認為自己已接觸了病毒，即使沒有出現任何症狀也要留在家裡。
- 在家裡將自己與家人分開，這稱為居家分隔。
- 監測自己是否發燒、咳嗽和氣喘。

## 什麼時候應該尋求醫療診斷和建議？

- 如果你有緊急健康情況，致電911。如果你有緊急健康情況而需要致電911，告訴接線員你已經感染了或認為自己可能感染了COVID-19。如果可能的話，在醫療救助人員到達之前戴上口罩。
- 如果你是60歲和以上，或有懷孕、心臟病、糖尿病、肺部疾病和免疫系統減弱等基礎問題，請與你的醫生一起制定計劃，以確定你對COVID-19的健康風險以及如何管理症狀。如果你確實有症狀，立即聯繫你的醫生。
- 如果症狀惡化或出現呼吸困難，請聯繫你的家庭醫生或考慮網上詢診。

- 如果你沒有高風險病情，而且你的症狀輕微，你不需要親自去見醫生接受診斷，也不需要做COVID-19檢測（請參考以下居家隔離和家中分隔指引）。
- 除非你有緊急健康問題，以及/或者已得到醫生指示，我們要求你避免前來急診室。這樣有助於減少在社區的病毒傳播及接觸，讓我們可以集中關鍵的和有限的緊急資源來照顧病重的病人。

### 誰應該做檢測？

現在經常出現的提問是“為什麼我不能做檢測”？答案：不是每個人都需要做檢測。有感冒症狀的人不需要做COVID-19檢測，除非他們的症狀符合疾病控制和預防中心（CDC）所定下的標準。而CDC定下的標準是作為能否使用FDA批准的緊急使用權的先決條件，而這使用權只准許高危人士在緊急情況下採用。此規定在過去一星期已經放寬，可以包括有不明病症的住院病人，這是在為有旅行史、或曾經接觸過確診者的人士做檢測之外的。隨著疫情快速變化，這些標準可能會改變為讓更多人做檢測。

### 居家隔離/分隔指引：

如果你現在感覺不適，有發燒、呼吸道疾病或病毒感染症狀，你應該避免與其他人接觸。如果你因為旅行或曾直接與確診者接觸而有可能感染COVID-19病毒的高風險，現在最新的建議是即使你未出現症狀或者病情已見好轉，你都要留在家中（居家隔離）七天。如果你已經病了，我們建議你在家中自我隔離，避免與他人接觸（居家自我分隔），直至在72小時內都沒有出現發燒或感到不適。很多病人在病後都會持續咳嗽一段時間，如果除此之外你感到已恢復正常，你可以諮詢你的醫生或其他指定部門你是否能安全恢復正常活動。

#### 居家隔離及居家分隔指引：

留在家中並謝絕訪客

- 不要前往其他人家中
- 不要搭乘公共交通工具
- 除了前往就診外，限制家外活動
- 不要前往工作、學校或公共場所
- 避免與家人近距離接觸（如可能的話保持十尺距離）
- 咳嗽和打噴嚏時掩蓋嘴巴
- 每天清潔常觸碰的地方
- 如可能的話，分開使用睡覺和衛生間/洗澡的地方
- 避免與家人及寵物共用個人家居用品（碗碟、水杯、杯子、餐具、毛巾及床上用品）。用肥皂和水徹底清洗用過的這些物品。
- 在去見醫生之前，預先致電醫生，這有助於醫務所採取措施防止他人與你接觸或受到感染。
- 如果你已經做了COVID-19檢測，留在家中等候醫務人員通知你結果。

### 這意味著我的家人或與我同住的人都需要自我隔離嗎？

除非有醫務人員指示，否則其他家人不要求自我隔離。如果你已出現病症，並且被懷疑感染了COVID-19，家人將被列為近密接觸者而需要自我隔離。

## 如何治療這個病毒？

感染了 COVID-19 的大部分病人都會自行康復，針對 COVID-19 病毒並沒有具體的抗病毒治療，感染了 COVID-19 的病人應獲得支持性護理來緩解症狀。對於重症患者，治療應包括對支持重要器官功能的護理。

## 其他資料

如要得到關於冠狀病毒或社區公共衛生應對的最新資訊，請查看以下網址：

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

可以進行在線門診

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