

# 2019 冠狀病毒病COVID-19： 你需要知道什麼

## 什麼是2019 冠狀病毒病 (COVID-19) ？

- 最初是動物中發現的一個病毒, 後來病毒感染人類
- 與引起普通感冒的其他冠狀病毒不同



## 症狀

## 何時就醫

請盡快求醫如有以下症狀:

- 呼吸困難或無法說出完整句字
- 胸部疼痛或壓力持續
- 神志不清
- 嘴唇或臉變藍

\*不包括所有症狀

## 關於COVID-19

### 冠狀病毒是如何傳播？

- 主要是人與人之間
  - 親密接觸 (6英尺內)
  - 感染者咳嗽或打噴嚏時, 飛沫會散發到空中, 這些飛沫會落在附近人的嘴或鼻子中或被吸入肺部
- 可以通過觸摸帶有病毒的表面/物體, 然後觸摸你的臉部 (嘴, 鼻子, 眼睛) 來感染病毒。

### 如何保護自己

1. 避免接觸!
2. 經常用規液和水徹底清潔雙手至少20秒鐘。如果沒有規液和水, 請使用酒精含量至少為60%的酒精類洗手液進行清潔
  - a. 在公共場所之後逗留
  - b. 擤鼻涕, 咳嗽, 打噴嚏後
3. 避免用未經清洗的手觸摸眼睛, 鼻子和嘴巴
4. 避免與病人密切接觸
5. 與其他人相距保持6英尺社交距離
6. 請留在家中除非有必要外遊

### 如何保護他人

- 如有不適, 應留在家中
- 我們建議在公眾場合或不能保持社交距離時請佩戴布口罩。如感呼吸困難請勿佩戴。
  - 以下是關於布口罩製造說明之連接。
  - <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/DIY-cloth-face-covering-instructions.pdf>
- 咳嗽和打噴嚏時應掩蓋口鼻, 然後徹底清潔雙手
- 每天清潔和消毒經常觸摸的表面



## 誰人可能需要病毒測試?

如果你有COVID-19症狀並且你是:

- 65歲以上
- 患有疾病 (例如肺部疾病), 糖尿病, 癌症
- 懷孕

## 誰人可能不需要病毒測試?

- 年輕健康
- 沒有或輕微的症狀

**向醫生求診前, 請  
提前致電主動告知  
病情**

## 總統對美國人的冠狀病毒指南

### 盡自己責任減低傳播



留在家中工作或學習



如果你在關鍵基礎設施行業工，請保持正常的工作時間表並遵循CDC的指引



避免10人以上的社交聚會



保持良好的衛生習慣



使用外賣或送餐服務



避免不必要的外遊，出外購物和社交活動



請勿探訪療養院或長期護理機，除非需要提供關鍵幫助

遵循你所在州和地方當局的指示



有關更多信息，請瀏覽 [coronavirus.gov](https://www.coronavirus.gov)

[HHS.gov](https://www.hhs.gov)

## 如果你是確診 COVID-19:

如果你的症狀較輕，並且年輕健康或經測試呈陽性:

- 在症狀緩解後，請留在家裡7天或72小時以上

### 在家時，請遵循以下預防措施：

- 留在家裡，盡量減少與他人的接觸，以免傳播病毒。
- 請勿上班，上學或到公共場所。避免使用公共交通工具或出租車。
- 在症狀緩解後，請等待數天，然後才返回到日常活動，工作或學校。
- 將自己與家裡的人和動物隔離。如果可行，請使用獨立的浴室。
- 請勿與他人或寵物在家中共用碗碟，杯子，飲食用具，毛巾或床上用品。
- 經常清潔雙手
- 每天清潔所有“高接觸”表面。高接觸表面包括櫃檯，桌面，門把手，浴室用具，衛生間，電話，鍵盤，平板電腦和床頭櫃。
- 咳嗽或打噴嚏時，用紙巾遮住口鼻。將已污染的紙巾放在膠袋內，密封後才放進垃圾桶。
- 如果你與其他（例如，合住房間或車輛）或寵物在一起，並且在進入醫療服務提供者的辦公室之前，請戴好口罩。
- 如果你不能戴口罩，那麼與你同住的人就不應與你同房，否則，如果他們進入你的房間，則應戴上口罩。

如果你有家庭醫生，請先致電他/她的診所。

如果你已經有醫療預約，請告訴他們你已經或可能患有COVID-19。這將有助於醫療保健提供者的辦公室

## Where to get tested

### 我應該服藥嗎？

- 是，請繼續服用處方藥。
- 沒有證據表明服用NSAIDs例如ibuprofen或naproxen會加重COVID-19症狀。
- 沒有證據表明由於COVID-19而需要停止服用ACEI / ARB 例如isinopril, losartan等血壓藥物。
- 如果你有任何問題，請聯繫你的家庭醫生。

### 我可以服用哪些藥物來治療 COVID-19？

- 暫時沒有可以治療COVID-19的藥物。藥物正在測試中。
- 請勿胡亂服藥，除非是醫生處方藥物。
- 你可以服用非處方藥以減低症狀。在服用前細看說明。

## 沙加緬度資源

### 工作/福利資源

- 失業：  
[https://edd.ca.gov/about\\_edd/coronavirus-2019.htm](https://edd.ca.gov/about_edd/coronavirus-2019.htm)
- 加州福利網站：  
<https://www.benefits.gov/help/faq/onavirus-resources>

如果你因冠狀病毒而面臨失業，可以使用以下資源：

- **失業保險** 為那些無故過失的人提供失業救濟。
- 你可能有資格獲得**災害失業援助**如果你沒有資格獲得其他類型的失業救濟金。
- 瀏覽“**失業援助**”類別，然後按州篩選你附近的失業救濟。
- 查詢勞工部的**冠狀病毒資源頁面**，以獲取可幫助雇主和僱員的信息。
- 查詢**Coronavirus.gov**，以獲取有關冠狀病毒的更多信息。

- 如果由於收入損失而需要延遲支付租金：  
<http://www.cityofsacramento.org/-/media/Corporate/Files/CDD/Code-Compliance/Programs/FINAL-TPP-Delay-of-Rent-Payment-Form.pdf>
- Covered California已將註冊延期至6月30日  
: <https://www.coveredca.com/in-dividuals-and-families/getting-covered/special-enrollment/>

### 交通資源

- Sacramento Regional Transit將會縮減服務班次  
: <https://www.sacrt.com/apps/sacrt-precautions-against-coronavirus/>

### 食物資源

- 加州兒童餐應用程序：  
<https://www.cde.ca.gov/re/mo/cars.asp>
- Sacramento Food Bank:  
<https://www.sacramentofoodbank.org/response-to-covid-19>

繼續...

### 處理壓力/焦慮

- **災難求助熱線電話**：1-800-985-5990



同心抗疫2019冠狀病毒病 COVID-19!

Oroville YMCA



Free School Meal Sites During COVID-19 Closures



Sacramento County

School District	Link To School Closure Feeding Program Information (Information will be included as provided)	Notes
Arcohe Union School District (K-8)	<a href="https://www.arcohe.net/o/arcohe-school/live_feed">https://www.arcohe.net/o/arcohe-school/live_feed</a>	
Center Joint Unified School District	<a href="https://4.files.edl.io/2906/03/17/20/212532-b2305c9a-20b8-4cd4-866c-dcb82049d42f.pdf">https://4.files.edl.io/2906/03/17/20/212532-b2305c9a-20b8-4cd4-866c-dcb82049d42f.pdf</a>	
Elk Grove Unified School District	<a href="http://blogs.egusd.net/pressroom/2020/03/13/elk-grove-unified-steps-up-to-provide-important-student-nutritional-needs-using-a-drive-through-meal-service-during-school-closures/">http://blogs.egusd.net/pressroom/2020/03/13/elk-grove-unified-steps-up-to-provide-important-student-nutritional-needs-using-a-drive-through-meal-service-during-school-closures/</a>	
Folsom Cordova Unified School District	<a href="https://www.fcusd.org/coronavirus">https://www.fcusd.org/coronavirus</a>	
Galt Joint Union Elementary School District	<a href="https://gusd-ca.schoolloop.com/pf4/cms2/news_themed_display?id=1584092135073">https://gusd-ca.schoolloop.com/pf4/cms2/news_themed_display?id=1584092135073</a>	
Galt Joint Union High School District	<a href="https://4.files.edl.io/23bf/03/17/20/155819-85a889d7-3a7d-4cc1-bb88-77b89aa6ebdc.pdf">https://4.files.edl.io/23bf/03/17/20/155819-85a889d7-3a7d-4cc1-bb88-77b89aa6ebdc.pdf</a>	
Natomas Unified School District	<a href="https://natomasunified.org/community-update-on-covid-19-3-13-20-part-two/">https://natomasunified.org/community-update-on-covid-19-3-13-20-part-two/</a>	
River Delta Unified School District	<a href="https://rdusd-ca.schoolloop.com/pf4/cms2/view_page?id=x&amp;group_id=1516177873188&amp;vtd=153d2f0b23a7">https://rdusd-ca.schoolloop.com/pf4/cms2/view_page?id=x&amp;group_id=1516177873188&amp;vtd=153d2f0b23a7</a>	
Robla School District	<a href="https://www.robla.k12.ca.us/apps/pages/index.jsp?uREC_ID=1692774&amp;tye=d&amp;uREC_ID=1853536">https://www.robla.k12.ca.us/apps/pages/index.jsp?uREC_ID=1692774&amp;tye=d&amp;uREC_ID=1853536</a>	
Sacramento City Unified School District	<a href="https://www.scusd.edu/e-connections-post/sac-city-unified-will-continue-provide-meals-affected-students">https://www.scusd.edu/e-connections-post/sac-city-unified-will-continue-provide-meals-affected-students</a>	
San Juan Unified School District	<a href="https://www.facebook.com/SanJuanUnified/posts/10157080722738601">https://www.facebook.com/SanJuanUnified/posts/10157080722738601</a>	

1418 N. Market Blvd., Suite 500 | Sacramento, CA 95834 | 916.263.3560 phone | 877.324.7901 toll free



Free School Meal Sites During COVID-19 Closures



School District	Link To School Closure Feeding Program Information (Information will be included as provided)	Notes
Twin River Unified School District	<a href="http://www.twriverunified.org/documents/Coronavirus/FreeMeals3.13.20.pdf">http://www.twriverunified.org/documents/Coronavirus/FreeMeals3.13.20.pdf</a>	

托兒服務資源