

针对残障人士提供的新冠病毒信息



什么是新型冠状病毒肺炎（COVID-19）？

- 这是一种正在全球各地肆虐的新疾病。
- 它也被称作冠状病毒。

它的传染途径是什么？



- 已感染新型冠状病毒肺炎的人会将病菌传染给您。
- 当病人咳嗽或打喷嚏时，病菌会通过空气传播到您身上和周围物体的表面。
- 病菌会通过您的嘴巴、鼻子和眼睛进入您的身体。

如果感染病毒会出现什么症状？



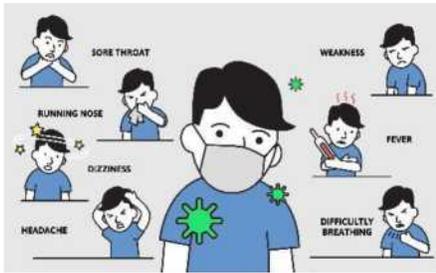
发烧 100.4 华氏度
或以上



咳嗽



呼吸困难



您出现上述症状并不意味着您已感染冠状病毒。很多人会发烧或咳嗽。您可能只是感冒或患上流感。

如果我生病了，我应该什么时候联系医生？



- 如果您曾经出国，请联系医生。
- 如果您曾与感染病毒的人在一起，请联系医生。
- 如果您去过新型冠状病毒肺炎患者就医的地方，请联系医生。

请打电话联系您的医生，不要去医生办公室。

我的病情会有多严重？



- 大多数人的病症不会特别严重。它的病症和感冒或流感差不多。
- 有些老年人可能会出现严重病症。有些残障人士可能需要住院。

我如何保持健康，或避免感染病毒？

勤洗手。



- 使用大量的肥皂和水。
 - 至少冲洗 20 秒钟。如需要，您可以在洗手时数 20 个数帮助计时。
 - 使用卫生间或从公共场所（例如商店）回来后记得洗手。
- 如果没有肥皂和水，请使用洗手液。记住，用肥皂和水洗手是最佳选择。



咳嗽或打喷嚏时用肘部遮住口鼻。



咳嗽或打喷嚏时用肘部遮住口鼻，可以阻止病菌进入空气及传播到您的手上。

尽量不要触摸脸部



- 不要揉眼睛。
- 不要触摸嘴巴。
- 不要触摸鼻子。

记住，这些是病菌进入您身体的途径。



如果必须触摸脸部，您可以使用纸巾或在淋浴时擦脸。

尽量不要让您的手闲着：



- 轻拍膝盖。
- 按笔的按键。
- 使用指尖陀螺。
- 使用洗手液。
- 涂鸦。
- 挤应力球。
- 在您的设备上玩游戏。

如果我生病了该怎么办？

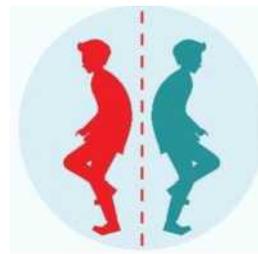
给您的医生打电话。不要去医院或急诊医疗中心。



待在家里



使用纸巾后丢弃



避免与他人接触



保持物体和表面清洁

如果情况恶化或者呼吸困难，请再次致电医生。遵照医嘱。

如果我的员工生病了，我该怎么办？



- 照医生说的做，如生病请待在家中。不要去上班。生病的员工应待在家里直到痊愈。
- 告诉您的团队。告诉您的专案经理。

如果和我同住的人生病，我该怎么办？

住在您家中的其他人可能感染冠状病毒，或者被认为身体可能携带病菌。



- 请与病人保持至少 6 英尺的距离。
- 不要碰触病人触摸过的表面或食物。
- 勤洗手。
- 打电话给您的专案经理。也许您可以到其他地方住一段时间。

我如何与朋友打招呼？



- 不要握手。不要拥抱。不要顶拳。
- 微笑，撞肘，发短信，打电话，留言

这些天我可以去哪里？



不要去人群聚集的地方。

- 不要去电影院或购物中心
- 尽量避免乘坐公共交通工具。
- 选择白天不拥挤的时候去食品商店。

不要分享食物或饮料。



注意上述事项为何很重要？



- 您不希望您的祖父母生病，是吧？
- 有些残障人士真的很容易生病。如果您的朋友或家人被您传染而生病，您会非常愧疚。

有没有疫苗可以预防冠状病毒？



目前还没有可以预防冠状病毒的疫苗。

是否有药物呢？



- 目前没有治疗新型冠状病毒肺炎的药物。
- 服用感冒或患流感时应服用的药物。
- 多喝水。充分休息。

如果我的朋友感到害怕或非常紧张，我该怎么说？



- 与您信任的人交谈。
- 您可以给他们看这本宣传册，告诉他们应该怎么做。

我有工作。我担心失去工作。



- 如果您生病了，您需要待在家里。
- 身体健康比赚钱更重要。
- 告诉老板您身体不舒服。
- 如果担心钱的问题，请与您的家人、朋友或团队交谈。

制定计划，以防万一您必须待在家里。



- 谁可以帮您购买食物？
- 谁会打电话查询您的近况？
- 如果您的员工请病假该怎么办？
- 确保您知道医生的电话号码。

与您的自我倡导小组、朋友、家人或支持人员谈谈您的焦虑和担忧。



如果您曾靠近感染冠状病毒的人，您可能
会被要求待在家里。体内携带冠状病毒的
人可能没有症状。可能过几天才会出现症
状。这种病毒很容易传播。您不会想要传
染给别人。



感谢佛蒙特州发育残障委员会（**Developmental Disabilities Council**）为编制本手册提供指导和支持。本出版物得到智力与发育残障管理局（**Administration on Intellectual and Developmental Disabilities**）、社区生活管理局（**Administration for Community Living**）、美国卫生与公共服务部（**U.S. Department of Health and Human Services**）通过合作协议提供的支持。

鼓励政府资助项目的受让人自由表达其发现和结论。因此，本出版物的观点或观点不一定反映智力与发育残障管理局的官方政策。

自我倡导资源与技术援助中心 (**SARTAC**) 旨在通过支持自我倡导组织发展多元化和领导力以加强自我倡导运动。资源中心是“通过自我倡导获得力量”(SABE) 的一个项目。SARTAC <https://selfadvocacyinfo.org/> 是一个对国家有重大意义的发育残障项目，由社区生活管理局 - 智力与发育残障管理局 (**AIDD**) 资助。