

# COVID-19信息

为老年人和面临高风险的个人提供的信息

新型冠状病毒 (COVID-19) 是一种可以在人与人之间传播的新型病毒株。这种病毒起源于中国但目前已经在美国和其他国家中传播。

## 冠状病毒有 那些症状?

COVID-19 的症状包括: 发烧、咳嗽或呼吸困难。这些症状可能在被病毒暴露后 2-14天出现。

## 谁有患重病的风险?

大部分的冠状病毒病例是轻微的, 不需要医院的护理。有少数人会患严重的疾病, 出现肺部和呼吸问题, 如患上肺炎。老年人 (60岁以上) 及本身有健康问题的人不分年龄他们所面临的风险是最高的。

## 在什么时候我需要就医?

如果您有发烧、咳嗽或呼吸急促或您最近去过经历新型冠状病毒的国家旅行, 拨打电话 (855) 600-3453给新墨西哥州卫生部。

新墨西哥州卫生部是全州冠状病毒反应的领导机构, 鼓励社区成员访问 <https://cv.nmhealth.org> 或拨打电话 (833)-551-0518 了解一般性的问题。

## 如果我面临更高的风险, 我该怎么办?

- 手头掌握供应品
  - 保证您有足够的药品。您应该联系您的医生或药剂师要求得到额外的药品。
  - 有足够的日用品和食物在手上以防万一您需要呆在家里一段时间。
  - 考虑让处方药、供应品和食物运送给您, 这样您本人就不需要去商店。
- 避免接触生病的人, 这也包括您如果生病了就呆在家里。
- 尽可能的呆在家里, 如果您需要到公共场合去, 与其他人保持距离, 避开人群。考虑推迟所有近期的出行计划, 尤其是游轮。
- 用水和肥皂经常洗手至少20秒。如果没有水和肥皂, 使用至少含有60%的酒精的洗手液。
- 清洁和消毒您的家中所有经常接触的表面如门把手、手机、遥控器、桌子、台面和浴室装置。
- 准备好备用计划给家人、朋友或其他服务, 万一您生病了可以启用备用计划让他们把食物、药物或其他物品送到您的家里。