

COVID-19

什么是COVID-19或冠状病毒？

冠状病毒（COVID-19）是一种新型病毒株，可在人与人之间传播。该病毒起源于中国，但目前正在全世界传播。尽管大多数病例为轻症，但卫生专家仍感到担忧，因为这种病毒有可能在某些人中引起重症及肺炎，并且在某些病例中会导致死亡。

冠状病毒有哪些症状？

COVID-19的症状包括发热、咳嗽、呼吸急促或呼吸困难、发冷、反复寒颤、肌肉疼痛、头痛、喉咙痛、新出现的味觉或嗅觉丧失。这些症状可能会在暴露于病毒后2至14天出现。

我如何获得COVID-19的检测？

如果您出现症状，请自我隔离并联系新墨西哥州卫生署，电话(833) 551-0518。如果您认为自己可能感染了病毒，则自我隔离至关重要。这意味着，在您确知自己没有携带病毒之前，自己单独待在一个房间，与其他家庭成员隔离。

请注意，如果您需要接受检测或寻求治疗，相关部门不会要求您提供社会安全号码或公民身份证明。如果您正在寻求针对COVID-19的检测或治疗，则不会为您或您的家人带来刑事处罚或其他危险。

如果我的COVID-19检测结果为阳性该怎么办？

除外出就医外，待在家中

- 待在家中。大多数COVID-19患者为轻症患者，无需就医即可在家中康复。除外出就医外，不得离开自己的家。不要前往公共场所。
- 照顾好自己。多休息和多喝水。服用非处方药（如对乙酰氨基酚），这有助于使自己感觉好些。
- 与您的医生保持联系。就医之前请先致电。如果呼吸困难或有任何其他紧急预警症状，或者您认为出现了紧急情况，请务必就医。
- 避免乘坐公共交通工具、拼车或乘坐出租车。

将自己与他人分隔开来。

- 尽可能地待在家中的特定房间，远离家中其他人和宠物。如条件允许，您应该使用单独的卫生间。如果您在家中或外面需要其他人或动物共处，请戴上布面罩。
- 在家中避免与他人共用个人生活用品，如盘子、水杯、杯子、餐具、毛巾或床上用品。使用这些物品后请彻底清洗。
- 对经常触摸的物品进行清洁和消毒，包括手机、遥控器、台面、桌面、门把手、浴室装置、马桶、键盘、平板电脑和床头柜。
- 如果护理人员或其他人需要对患病者的卧室或卫生间进行清洁和消毒，则应视需要进行。清洁前，护理人员/其他人应戴口罩和一次性手套。他们应在患病者使用完卫生间后，等待尽可能长的时间，然后再进入进行清洁和使用卫生间。

冠状病毒有多严重？

大多数冠状病毒病例为轻症病例，不需要去医院就医。一小部分人为重症，会发生肺部疾病和呼吸困难，例如肺炎。老年人和有基础疾病的人患有重症的风险最高。

冠状病毒如何传播？

目前认为，该病毒的传播方式为：

- 当患病者咳嗽或打喷嚏时通过呼吸道飞沫传播
- 触摸被病毒污染的物体或表面，然后触摸自己的口鼻或眼睛
- 与患病者密切接触（距离约在6英尺或2米以内）

如何针对冠状病毒进行自我防护？

预防疾病蔓延人人有责，在保护高危人群方面更是如此。以下这些步骤将有助于防止COVID-19的传播：

- 经常用肥皂和清水洗手，每次至少洗20秒钟。如果没有肥皂和清水，则使用酒精含量不低于60%的洗手液。
- 避免在不洗手的情况下触摸面部、眼睛、鼻子或嘴
- 避免密切接触患病人员
- 如果您已生病，请避免外出
- 咳嗽或打喷嚏时，用纸巾或肘部掩住口鼻
- 对经常触摸的表面和物体进行清洁和消毒
- 避免大型集会
- 外出时戴上面罩

我如何制作面罩？

现在，当您外出时，必须戴上面罩。美国疾病控制与预防中心（CDC）创建了一个有关自己动手制作面罩的教程，请访问：<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html>

您可以在家中轻松地用围巾或头巾制作面罩。确保将织物叠成双层，并用面罩遮住鼻子和嘴。