



# 新型冠状病毒/COVID-19 | 常见问题

疾病控制中心 (CDC) 是全国关于预防和控制疾病传播的专业知识和信息的来源。有关 COVID-19 的更多信息, 请访问 CDC 网站, 网址为 <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/whats-new-all.html>。

自 2020 年 3 月起, 政府官员和医疗机构会持续且经常提供有关 COVID-19 的最新消息。您可以从电视和报纸获取这些最新消息。

## 问题

### 如何知道自己是否感染 COVID-19?

报告指出, COVID-19 的患者症状有轻度至重度的发烧、咳嗽和呼吸困难。如果您有这些症状并认为自己曾经接触过 COVID-19 感染源, 请打电话给您的医生寻求医疗建议。如果您没有医生, 请打电话给您当地的公共卫生部门或社区卫生中心。

严重的症状包括呼吸困难、胸部持续疼痛或感到憋闷、意识混乱、极度嗜睡、嘴唇或面部发紫。如果您有严重症状, 请联系您的医生或急诊室**立即寻求护理**。**前往医生办公室或急诊室之前, 请先拨打 911 或打电话给您的医生或急诊室**, 告诉他们您将前往就诊。

## 问题

### 我有可能感染了 COVID-19 但是没有症状吗?

有可能。卫生专业人士认为人们在感染 COVID-19 后的几天内都不会显示症状。但是疾病控制中心 (CDC) 的专家们认为这不是 COVID-19 传播的主要途径。卫生专业人士认为病人在症状最严重时传染性最强。

## 问题

### 我应该做 COVID-19 检测吗?

如果您有咳嗽或发烧, 而且与 COVID-19 确诊病人有密切接触, 或您最近去过 COVID-19 疫区, 请留在家里并给您的医生或公共卫生部门打电话。您的医生会判断您是否有 COVID-19 的症状以及是否应该进行检测。

COVID-19 的高风险易感人群应该在症状初期就联系医生, 即使症状很轻微亦然。高风险易感人群包括:

1. 老年人 (一般指 65 岁以上), 或
2. 有严重基础疾病的人群 (比如心脏病、糖尿病、哮喘、镰状细胞性贫血、慢性阻塞性肺病或其他肺部疾病), 或
3. 免疫力低下人群 (比如 HIV 携带者或接受过器官移植的人)
4. 孕妇

问题

## COVID-19 对儿童有什么影响？

卫生专业人士还在了解这方面的新信息。但是感染 COVID-19 的儿童的症状一般较轻。这些症状包括发烧、流鼻涕和咳嗽。有些儿童会感到肠胃不适（呕吐或拉肚子）。

为预防儿童感染 COVID-19，请经常给他们用肥皂和水或酒精免洗洗手液洗手，并且清洁家中的各种表面，包括桌面、椅子、门把手、灯开关、遥控器、马桶和洗手池。

问题

## COVID-19 是如何传播的？

COVID-19 通过病人咳嗽或打喷嚏时产生的细小唾液或粘液传播。为了降低您感染或传播 COVID-19 的风险，请与他人保持 6 英尺的距离。这叫做“保持社交距离”。

问题

## 我可能因为接触过 COVID-19 病人触碰过的桌面而被感染吗？

有可能以这种方式感染到 COVID-19，但是卫生专业人士认为这不是病毒传播的主要途径。

问题

## 如何避免感染或传播 COVID-19？

您可以做这些：

- 保持社交距离，即与他人保持约 6 英尺的距离。
- 避免握手
- 避免摸自己的脸。
- 咳嗽或打喷嚏时用手肘遮挡口部。
- 经常洗手。每次洗 20 秒，尤其是咳嗽、打喷嚏、擤鼻涕或上完厕所后。吃东西或准备食物前也要洗手。

问题

## 这是不是只是另外一种流感？

不是。COVID-19 在很多方面与其他类型的流感不同。以下是两个例子：

1. 人群中大约有 0.1% 的人死于“常规流感”。约有 3.5% 的人死于 COVID-19。但是 COVID-19 传播越快，越会有更多人死亡。
2. 疫苗可以帮助控制疾病的传播速度。我们有针对“常规流感”的疫苗来减缓流感的传播，但是我们还没有针对 COVID-19 的疫苗。

但是，好消息是：预防 COVID-19 和预防其他类型的病毒是一样的。请避免握手、避免触摸自己的脸、咳嗽或打喷嚏时用手肘遮挡口部、以及经常洗手。

有关 COVID-19 和流感之间区别的更多信息，请访问：

<https://www.sciencealert.com/the-new-coronavirus-isn-t-like-the-flu-but-they-have-one-big-thing-in-common>。

问题

## 为什么每个州有不同的响应？

州政府的响应是基于他们的 COVID-19 确诊病例数目。有时，当人们检测出阳性时，他们可以追踪到其他确诊的病例。例如，有人可能最近去过有许多 COVID-19 病例的国家旅游，或者邻居或朋友被确诊了。

但是其他时候，会有人检测出 COVID-19 阳性，却无法找到和其他确诊者的连结。他们不能确定是从哪里暴露的。这被称为“社区传播”。如果出现了社区传播，州政府便可能会对此作出不同的响应。

问题

## 为什么学校关闭了？为什么人们被告知要避免大型聚集？

COVID-19 的传播是通过人与人的接触。在大型团体中，可能会有更多人感染病毒或传播给他人。病毒可能会快速传播，而且如果很多人同时生病，医生和医院是很难对所有人提供治疗的。请记住，医院还要照顾有其他健康需求的人，比如分娩、车祸或其他紧急情况。卫生专业人士正在试图减缓 COVID-19 的快速传播，以便他们可以帮助所有需要护理的人。

例如，因为很多人同时大量地买卫生纸，很多杂货店的卫生纸卖光了。现在，杂货店就需要机会补充库存。同样地，如果很多人同时生病，那么医院可能会用光所有照顾病人所需要的物资。如果我们可以避免大型聚集来减慢疾病的传播，医院就有机会恢复并补充照顾病人所需要的物资。

## 问题

# 分离、隔离、保持社交距离、和“就地避难” ..... 这些分别是什么意思？

它们的定义如下：

- 分离是针对已经确诊 COVID-19 的人。它的意思是让没有感染病毒的人不要接触到病人。例如，医院正在把感染 COVID-19 的人与其他病人分离。
- 隔离是针对可能接触过病人的人。对于这些人来说，应当避免接触他人以免把疾病传染给别人。这通常是指留在家中 14 天并且不接触他人。
- 保持社交距离对每个人都适用！它是指与他人保持约 6 英尺的距离，并避免参与 10 人或以上的聚集。让人们保持距离可以减缓 COVID-19 的传播。
- 就地避难意味着留在家中，只有在必要的情况下才出门。就地避难的具体指示取决于您所在的州。

## 问题

# 什么是全球大流行？

请参考以下定义：

- 疾病爆发是某一疾病病患数量的突然增长。这通常发生在城市等较小的区域。例如芝加哥市发生的聚集性肺结核病例。
- 流行病是指传播到较大地理区域的疾病爆发，比如整个国家或地区。例如 2016 年在西非发生的埃博拉病毒
- 全球大流行是指疾病在全球范围内爆发，覆盖很多国家和大洲。例如 1918 年发生的流感病毒或现在正在发生的 COVID-19。

## 问题

# 如何停止人们对 COVID-19 的污名化？

通过学习和分享事实来消除污名。向人们传递这些事实：

- 病毒**不**针对某些种族或民族。
- COVID-19 通过人们咳嗽或打喷嚏时产生的唾液或粘液传播。

分享这些事实可以帮助停止污名化。



## 我还能请人把食物送到家里吗？

可以。餐馆遵循有关食物准备过程和卫生的安全准则。您可以使用免下车服务、店内取餐或送餐服务等选项。



## 如果我在 COVID-19 全球大流行期间需要帮助获取食物，该怎么办？

如果您在获取食物、住房、水电气、就业支持、网络连接、育儿支持、心理健康资源、毒品和酒精治疗或其他基本需求方面需要帮助，请打电话至 **211** 寻求帮助。

在许多州，如果您需要帮助的话可以拨打“211”热线。211 的接线员会帮助您联络当地能提供帮助的机构或组织。211 是一个 24/7 的热线，经过训练的接线员能够提供最新的信息。您可以拨打电话 211 或访问 [www.211.org](http://www.211.org) 来查询您所在的地区是否提供 211 服务，并了解更多资讯。

如果您或您的组织想要对有需要的人提供帮助，请通过 211 网站提交您的信息：

<https://www.helplinecenter.org/when-disaster-strikes/>。

### About the American Institutes for Research

Established in 1946, with headquarters in Washington, D.C., the American Institutes for Research (AIR) is a nonpartisan, not-for-profit organization that conducts behavioral and social science research and delivers technical assistance, both domestically and internationally, in the areas of education, health, and the workforce. For more information, visit [www.air.org](http://www.air.org).



1000 Thomas Jefferson Street NW  
Washington, DC 20007-3835  
202.403.5000

[www.air.org](http://www.air.org)