

冠狀病毒疾病 2019 (COVID-19)：預防

最佳預防措施是不接觸 SARS-CoV-2 病毒。FDA 已經批准在 18 歲以上的群體中使用疫苗預防 COVID-19 (一種疫苗已經批准用於最低年齡為 16 年歲的群體)。孕婦或哺乳期的婦女可選擇接種疫苗。專家組 (包括 ACOG 與 CDC) 建議，有意接種疫苗的孕婦或哺乳期的婦女，應首先向醫療保健提供者諮詢疫苗事宜。

該疫苗正在分階段向公眾推廣。請與您的當地衛生部門核實當地的社區推廣計劃。疫苗在手臂肌肉部位注射。可能注射 1 劑或 2 劑疫苗。如果您注射的是 2 劑疫苗，第二劑在第一劑注射後的幾週注射。

在疫情期間，特別重要的是，繼續接種建議的其他疾病疫苗。如果您因 COVID-19、流感或肺炎而患嚴重疾病的風險較高，則更應如此。這包括長者和有長期 (慢性) 健康問題的人士。建議每個年齡在 6 個月及以上的人士都應每年接種一次流感疫苗，但極少數情況除外。健康專家建議使用流感疫苗來保護您和他人。流感疫苗有助於保護高危人群，並在 COVID-19 大流行期間減輕醫院的壓力。

取消旅行和其他外出

隨時瞭解您所在地區的 COVID-19。遵循當地的公共指示。請注意社區中可能推遲或取消的活動，譬如學校及體育賽事。建議您不要參加公共聚會。

建議您盡量與他人至少保持 6 英尺的距離。這稱為「社會距離」。如果您所在地區出現 COVID-19 病例，建議您盡量呆在家中並自我隔離。您可能聽說過「自我隔離」、「隔離」、「呆在家中」和「居家避疫」等術語。

疾病預防控制中心 (CDC) 建議，人們不應該出於任何不緊急的原因而前往目前爆發 COVID-19 的地區。有關 CDC 的最新旅行建議，請瀏覽 [CDC](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers) 網站 www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers。目前不要登遊艇，不要進行非必需旅行。

當您在家時

- 經常洗手。用肥皂及乾淨的流水洗手至少 20 秒鐘。
- 若您不能用肥皂及水清洗，請經常使用含酒精的洗手液。確保其酒精含量至少為 60%。
- 除非您的手乾淨，否則不要觸摸您的眼睛、鼻子或嘴巴。
- 不要親吻病人。
- 咳嗽或打噴嚏用紙巾遮住。然後將紙巾扔進垃圾桶。若沒有紙巾，咳嗽或打噴嚏用彎曲肘部遮住。
- 盡量不要觸摸「高接觸」的公共表面，譬如門把手、手柄、櫥櫃手柄和電燈開關。

- 經常用消毒劑清潔家中經常觸摸的表面。這包括桌子表面、印表機、電話、廚房櫃檯、桌子、冰箱門把手、浴室表面和任何臟的表面。嚴格遵守消毒劑標籤說明。訪問 CDC 的詳盡清潔網站 www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/cleaning-disinfection.html。
- 檢查您的家居用品。考慮保持2週的藥品、食品及其他必需生活用品的供應。
- 制定育兒、工作及與他人聯繫的方式的計劃。知道您生病時誰會幫助您。
- 不要在病人身邊。
- 現在沒有證據表明 SARS-CoV-2 透過動物傳播。但接觸動物後洗手總是個好主意。不要觸摸可能生病的動物。
- 不要與病人分享食物或飲品。

如果離開家



- 與所有人至少保持 6 英尺的距離。這稱為「社會距離」。
- 盡量不要觸摸「高接觸」的公共表面，譬如門把手、手柄、櫥櫃手柄和電燈開關。如果觸摸這些表面，請先嘗試使用消毒濕巾清潔它們。或墊上紙巾後再觸摸它們。
- 請經常使用含酒精的洗手液。確保其酒精含量至少為 60%。
- 除非您的手乾淨，否則不要觸摸您的眼睛、鼻子或嘴巴。
- 咳嗽或打噴嚏用紙巾遮住。然後將紙巾扔進垃圾桶。若沒有紙巾，咳嗽或打噴嚏用彎曲肘部遮住。
- 盡量不參加公共集會。如果必須參加公共集會，請遵守社交距離規則。請勿共用食物或個人物品，如水瓶。

- CDC 建議在公共區域或在與不和您一起生活的人一起在室內時佩戴至少兩層可洗透氣織物的布口罩。也可以戴一個一次性紙口罩，外面戴一個布口罩。您可自己製作布口罩。CDC 提供 [製作口罩的說明](#)。戴上口罩以遮住口鼻。
- CDC 建議，在公共場所內，當周圍有家人以外的人時，所有 2 歲以上的人應佩戴布料口罩，尤其是在難以保持社交距離的情況下。例如，在人口稠密的地方戴上口罩，例如在乘坐公共交通時，在進行公開抗議和遊行，以及在擁擠的商店、酒吧和餐館內。布料口罩可能有助於防止患 COVID-19 的人將病毒傳播給他人。當公共場所的人廣泛使用布料口罩時，口罩極有可能降低 COVID-19 的傳播。
- 某些人不應該戴口罩。這些人包括：
 - 2 歲以下的兒童
 - 戴口罩會使健康、發育或精神健康狀況惡化的人
 - 失去知覺或沒有幫助就無法取下口罩的人。請參閱 CDC 的 [不應戴口罩者指南](#)。

若您在工作地點

- 如果您沒有充分接種 COVID-19 疫苗，並且接觸到病毒，如感覺不適，請回家並呆在家中。
- 如果您身體健康，但與 COVID-19 感染者同屋居住，請聯絡您的工作主管。
- 與所有人至少保持 6 英尺的距離。
- 不要與任何人握手。
- 不要參加面對面會議，也不要限制參加次數。如果可能，透過電話或視訊舉行會議。
- 如果可能，不要使用他人的辦公桌、電話、設備或辦公室。
- 經常洗手。用肥皂及乾淨的流水洗手至少 20 秒鐘。
- 若您不能用肥皂及水清洗，請經常使用含酒精的洗手液。確保其酒精含量至少為 60%。
- 除非您的手乾淨，否則不要觸摸您的眼睛、鼻子或嘴巴。
- CDC 建議在公共區域或在與非同住者在室內時佩戴至少兩層可洗透氣織物的布口罩。您可自己製作布口罩。CDC 提供 [製作口罩的說明](#)。戴上口罩以遮住口鼻。
- 在可能的情況下，不要觸摸「高接觸」的公共表面，譬如門把手、手柄、櫥櫃手柄和電燈開關。如果觸摸這些表面，請先嘗試使用消毒濕巾清潔它們。或墊上紙巾後再觸摸它們。
- 一次只能有一個人使用辦公室廚房。
- 考慮不飲用辦公室的咖啡或茶，不吃團體食物。
- 不聚餐。
- 經常用消毒劑清潔工作表面。這包括桌子表面、複印機、印表機、電話、廚房櫃檯、冰箱門把手，浴室表面等。
- 請勿觸摸他人的個人工作工具，例如電話、鍵盤、筆和其他物品。
- 請勿觸摸他人的飲食用具。

- 咳嗽或打噴嚏用紙巾遮住。然後將紙巾扔進垃圾桶。若沒有紙巾，咳嗽或打噴嚏用彎曲肘部遮住。

若您接觸過 COVID-19 患者

如果您充分接種 COVID-19 疫苗，如果沒有病毒接觸，則無需呆在家中以遠離他人。

如果您沒有充分接種疫苗，並且與疑似感染 COVID-19 的人士或檢測結果呈陽性的人士有過接觸：

- 致電您的醫生並遵循所有指示。請待在家中，避免與他人接觸，並監測您的健康。這稱為隔離。CDC（美國疾病防治中心）建議，一旦您與感染者有過接觸，請進行自我隔離以阻止 COVID-19 的傳播。CDC 仍支援接觸後進行 14 天的隔離，但他們認識到，這對於很多需要工作的人來說是很難的。CDC 現在建議了兩個隔離時長方案。如果您接觸過 COVID-19 患者但沒有症狀，您可以在下列情況下停止隔離：
 - 如果您沒有進行診斷（病毒）檢測，接觸後 10 天，或
 - 病毒檢測結果為陰性後 7 天。
- 接觸後 14 內，每天早晨及傍晚測量體溫。這是為了檢查是否有發燒。記錄測量結果。如有可能，遠離他人，尤其是患 COVID-19 引起的疾病風險較高的人。
- 注意病毒感染症狀，如咳嗽或者呼吸困難。如出現任何症狀，請立即自我隔離。前往任何診所或醫院之前，請先致電您的醫生。參考 [CDC 的症狀檢查工具](#)。
- 如果您在過去 3 個月內感染過 COVID-19，現在已完全康復，並且沒有任何症狀，而您曾接觸過 COVID-19 患者，則您的限制會有所不同。如果您沒有症狀，則無需隔離或重新接受檢測。除非您有 COVID-19 症狀並且新症狀與其他疾病不相關，否則 CDC 建議重新檢測。如果您有任何疑問，請與您的醫療保健提供者聯絡。如果您出現症狀，請待在家裡。如果您在 3 個多月以前感染 COVID-19 並再次暴露，請像對待從未有過 COVID-19 一樣待在家裡、限制與他人的接觸、致電您的服務提供者，並監測症狀。

何時給你的保健提供者打電話

如果您認為自己有 COVID-19 症狀，請致電您的醫生：症狀可包括發燒、咳嗽和呼吸困難。還可能包括身體疼痛、頭疼、打寒顫或反復因打寒顫而發抖、咽喉痛、味覺或嗅覺喪失、腹瀉。請先諮詢醫生，然後再去醫療機構。

上次修改日期：2021 年 3 月 8 日