

# 预防新冠病毒感染，华府华人该怎么做？

## 健康预警：来自中国的旅客请注意

近期，在中国爆发了由新型冠状病毒所引起的呼吸系统疾病。

请在离开中国后的14天内密切关注您的身体健康。如果您出现发烧，咳嗽，或呼吸困难的状况，请立即与医生联系。

- 请在前往医生办公室或急诊室之前先电话咨询。
- 告知医生您的症状，并让医生知道您曾去过中国。
- 请把此卡片交给医生。

### 分诊人员/临床医生：

- 请采取标准预防，接触隔离，空气传播预防，以及眼部防护措施。
- 请立即通知传染病防控机构和您所在州/地方的卫生部门。

详细信息请参见：[www.cdc.gov/nCoV](http://www.cdc.gov/nCoV)

C314423-D 01/26/2020



Disclaimer: This infographic was downloaded from the Center for Disease Control and Prevention (CDC) on 01/28/2020 by the Asian American Health Initiative (AAHI) of the Montgomery County, Maryland Department of Health and Human Services for public education purposes. For the most updated information, please visit [www.cdc.gov/nCoV](http://www.cdc.gov/nCoV).

短短一周多时间，以中国武汉地区为中心的新型冠状病毒(2019 Novel Coronavirus, 2019-nCoV)感染暴发已成为全球性公共卫生危机，并在美国被逐渐升级到国家公共卫生紧急状况。由于严重疫情已蔓延中国全国各地，以及不断有华人华侨同胞从疫区归来，本地华人社区早已风声鹤唳。纵然，华人同胞们可以从微信等电子资讯途径获得海量的关于新型冠状病毒感染知识及预防信息，但时下网络信息真真假假，难以甄别。何况，中美间疫情和卫生防疫体系有很大不同。我们生活在美国，预防新冠病毒感染，理应以美国疾病控制和预防中心(Centers for Disease Control and Prevention, CDC)和本地卫生部门官方预防指导信息为准。本文下面将从政府卫生部门在制定预防措施时是否考虑了华裔社区人口及文化特点以及美国联邦政府及本地区马州、维州主要几郡的预防指南要点进行介绍，并就什么人需要隔离和出门是否需要戴口罩的问题做专门解答。

政府预防指南已考虑到华人社区特点。考虑到每天都有不少从中国大陆旅行归来的华人和从中国国内来的探亲访问者，以及新冠病毒传染性强、潜伏期可以长至两周、可以无症状传播等致病特点，人口集中的美国华人社区新冠病毒感染潜在危险较高。近几天，日益加重的中国疫情，也不断增加了华人社区的恐慌。本地政府卫生部门已接到很多华裔民众咨询电话。为了给予及时指导，减少恐慌，卫生部门也及时联系华裔社区，收集反馈意见。维州费尔法克斯郡和马州蒙哥马利郡卫生局都在近日联系大华府社区健康服务义工组织——华裔

社区健康服务中心(Chineses American Community Health Services)，请求协助组织华裔社区新冠病毒预防紧急联席会议及散发、宣传CDC及郡政府预防指南。在1月30日晚举行的历时三个半小时的费郡卫生局与华裔社区预防新冠病毒联席会议上，由大华府社区健康服务中心协调，邀请了希望中文学校、大华府同乡会联合会、北维华人丰收华夏基督教会、海华中心等华裔社区机构代表参加。费郡卫生局疾控专家们听取了与会代表所反映的社区民众关心的焦点问题及建议。就华裔代表所提出的目前预防指南把新冠病毒感染等同于流感似乎不够有力，考虑到华裔社区聚会性活动多、中美间往返者多而使病毒传播危险高的特点，难免让社区民众担心或恐慌。卫生局长Gloria博士在回答中强调，郡政府卫生部门主要依据CDC指南制定本地工作指南，但CDC工作指南制定时已考虑到华裔社区特点，是在密切监控目前疫情下科学制定的。请民众相信美国成熟的公共卫生疾病控制体系，不要过于担心。郡卫生局将会保持与华裔社区的沟通畅通，及时听取反馈意见。

CDC及大华府地区三郡新冠病毒预防指南  
CDC在中国武汉新冠病毒感染暴发后建立专题网页，介绍新冠病毒感染知识和发布美国预防指南，并及时更新。为了方便华裔和中文使用者，CDC新冠病毒预防信息同时以中文简体字提供。

目前CDC网页上的指南要点(截至2020年2月3日)：1)如14天内从中国归来，请密切关注您健康状况。如出现发烧、咳嗽、或呼吸困难症状，请立即联系就医；2)请在前

往医生诊所或急诊室之前先打电话，告知医生您的症状，并让医生知道曾去过中国。3)其他所有社区居民采取类似于流感预防的预防措施。包括：勤洗手，如感觉不适应在家休息或及时就医，而不是去上学或上班，咳嗽或打喷嚏时需遮住口鼻等。

需要指出的是，以上指南要点不包括疑似病例、确诊病例及其密切接触者的预防措施。请打开以下链接或到CDC新冠病毒网页上查询有关内容，并浏览CDC预防指南完整内容。

CDC新冠病毒知识和预防网址：<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>

CDC新冠病毒预防中文信息：<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/prevention-treatment-chinese.html>

美国地方政府按照CDC指南实施疾病防控。华府地区三个华人居住集中地区马州蒙哥马利郡、哈维郡和维州费郡三郡都及时设立了新冠病毒专题网页，提供信息及指南，并更新疑似病例数量及确诊状况。

马州蒙哥马利郡：<https://montgomerycountymd.gov/OPI/alerts/coronavirus.html>

维州费尔法克斯郡：<https://www.fairfaxcounty.gov/health/novel-coronavirus>

马州哈维郡：<https://www.howardcountymd.gov/Departments/Health/MM-Alerts-and-Recalls>

从中国回来后的隔离观察  
关于社区居民非常关心的对从疫区归来者的隔离政策，目前CDC网页上并无明确信息。但是，联邦卫生与公众服务部长阿扎

尔(Alex Azar)1月31日在代表联邦政府宣布美国因新冠病毒感染流行而进入国家公共卫生紧急状态时说：所有过去14天内从中国湖北省回美的美国公民将被强制隔离14天；所有过去14天内从中国其它地区回美的美国公民将在入关时被安排健康筛查，并自我隔离监控14天。

要不要戴口罩出门？

为预防新冠病毒感染，在美华人需要戴口罩出门吗？CDC及本地卫生部门官方回答：如果您不需要隔离观察，也没有任何不适症状，您不需要戴口罩。相反，如果您有不适症状需要出门就医，您被要求在公共场所、公交车辆、及进入医生诊所或医疗机构时戴上口罩。请记住，在美国的疾病防控指导下，戴口罩的目的是为了防止把病毒或病菌传播他人，建议病人出入公共场所要戴口罩。如您生病，建议您休班或休学在家，而不应该去上班、上学或出入商场或公共场所。同时，西方人并没有身体健康时在公共场所戴口罩防病的习惯，这也是中西方习惯和文化差异之一。

在美国如您戴口罩外出，可能会被他人视为病人而躲避，并可能遭受自己生病还四处传播及不守公德的指责。在这里特别提醒华人同胞们注意。

大华府社区健康服务中心新冠病毒感染预防中文帮助电话：冯宁平，医学博士(流行病学专业)，301-661-8866；张书岭，医学博士，240-618-7523；廖伟，医学博士，301-762-6089；Jenny Wang，医学博士，301-676-8866(可讲国语和粤语)。

(撰稿：大华府华裔社区健康服务中心)

**黄稚云**  
Huang Zhiyun

- 美国联邦政府甜蜜之家指导员
- MD/VA/DC 持证调解员
- VA 最高法院 共同抚养 教育者
- Gottman 夫妇治疗师 二级
- 中国婚姻家庭咨询师
- 美国正面管教家长讲师
- 2017 杰出华人优秀教师

提供中英文服务

## 情感 家事 调解

### 保密 公正 专业

您是否正：  
不想离婚但争吵不断 | 想离婚但放不下孩子  
离婚争议难以决断 劳命伤财 | 法院要求调解

双赢调解事务所 华府唯一  
[symediation.com](http://symediation.com) (240)716-1000

## 联合退休法官 | 律师 | 调解员 一站式解决

- ✓ 7大情感冲突：  
信任、沟通、钱、性、爱 & 尊重、家务、育儿
- ✓ 6周极速离婚：  
分居、孩子监护权抚养费、财产分割、赡养费等
- ✓ 更改原定协议：孩子监护权抚养费和赡养费等
- ✓ 离婚判决评估
- ✓ 家庭暴力、性骚扰
- ✓ 亲密、亲子关系私教