

“狼”真的来了！我们应该怎样办？

新冠肺炎防护公告和指南(美国版)

2020年3月13日星期五,美国总统特朗普正式宣布:“因为新冠肺炎疫情爆发美国进入紧急状态。”这标志着新冠肺炎疫情在全美范围内的严重性和危害性已全面升级。

3月16日,马里兰州宣布所有酒吧、餐馆、电影院,健身房关闭,禁止在政府设施内举办25人以上的大规模聚会。

大家天天议论的新冠肺炎,就像一匹狼,这回真的来了,而且来到了我们生活的社区!面对这种情况,我们华人该怎么办?

在此,大华府地区中国大专院校校友联合会向首都大华府的校友们郑重倡议:

- 积极、严肃、冷静地对待疫情发展
- 认真、科学、有效地进行自我保护

自从2020年1月23日,中国武汉市政府宣布采取对全市进行封锁隔离措施,确认了新冠肺炎在全球爆发,从那时起,微信, Facebook, Tweeter 以及世界各国新闻媒体,每天都有大量关于新冠肺炎的各种消息充斥着人们的各种信息渠道。人们被各种政府官宣数据和政策、专家建议、“亲历者”日记、治疗偏方、小道消息及各种辟谣所包围,神经逐渐变得脆弱和敏感,恐慌情绪在华人圈里形成并蔓延……

今天,伴随着大批的学校停课转为网上教学、大批的公司企业、政府机构转为远程工作,大量的企业被停摆,我们的日常生活和工作因疫情的爆发产生了重大的改变。让我们来正式学习一下有关新冠肺炎的常识和基本的应对,以达到最大限度的自我保护。

一、病毒是如何传播的

该病毒被认为主要在人与人之间传播。途径有三个:

- 在彼此密切接触(如握手、拥抱,等)的人与人之间进行传播。
- 当感染者咳嗽或打喷嚏时,通过产生的呼吸道飞沫进行传播。
- 这些飞沫可以落在周围人的嘴里或鼻子里或可能被吸入肺内。

此外,当一个人接触被病毒污染的表面或物体,然后接触自己的口、鼻或可能接触自己的眼睛,也可能感染病毒。

一般被认为在症状最严重(病情最严重)时人的传染性最强。有报道称,在表现出症状之前,感染者也可能进行传播,但这并不被认为是新冠病毒传播的主要方式。

二、疫情面前,不要恐慌

新冠肺炎疫情,和以往任何传染性疾病不同,具有比SARS、流感等更强的传染性。但是,疫情面前,我们千万不要恐慌。冷静、积极地面对,相信科学、进行认真、有效的自我防护,才是王道!

三、认识症状,随时自我检查

美国疾病控制与预防中心(Centers for Disease Control and Prevention, CDC)目前认为,

暴露于 COVID-19 后,症状可能会在短则 2 天或长则 14 天内出现。症状可能包括:

- 发烧
- 咳嗽
- 呼吸困难
- 更严重的,引起肺炎

如果您曾经和新冠肺炎病人近距离接触,出现任何上述症状,或发烧在 100.4 华氏度及以上,请立即自我隔离,并联系医生

四、自我保护关键步骤

当前没有疫苗和有效可预防和治疗的新冠肺炎。预防疾病的最佳方式是避免接触该病毒,积极执行日常的预防措施,预防病毒的传播,包括:

- 避免与患病的人近距离接触。
- 避免触碰自己的眼睛、鼻子和嘴巴。
- 咳嗽或打喷嚏时用纸巾遮住,然后将纸巾丢进里面装有垃圾袋的垃圾桶。
- 用家用清洁喷雾或消毒纸巾清洁消毒经常碰到的物体表面。

用肥皂和流动水洗手,肥皂在手上揉搓至少 20 秒,特别是在上过洗手间后,饭前,擤鼻涕,咳嗽或打喷嚏后(如果没有肥皂和水,可以使用含至少 60% 酒精的酒精类手部消毒液清洁,看到手脏了必须用肥皂和水清洗)。

生病时在家里自我隔离。

五、怀疑自己得了新冠病毒怎么办:

请保持在家隔离,不要去任何公共场合

合

给医生打电话,按医生的指导去做

当病情严重时,直接拨打 911,告诉接线员可能得了新冠肺炎

出门避免乘坐公共交通工具

无论在家还是出门,戴口罩

和家人分餐,使用自己的一套餐具、毛巾、水杯,等

每天清洁自己的“病房”及卫生间

清洁病人常用物品,如:手机、电话、遥控器、门把手、桌面、电脑及键盘,等

六、怎样在家隔离:

如果有条件,自己单独住一间“病房”和家人及宠物隔离

七、什么情况下可以放弃在家隔离:

如果不打算做新冠肺炎化验,必须同时满足如下 3 个条件,才可以放弃在家隔离:

o 不用退烧药的情况下,在过去的 72 小时从没再发烧过;并且

o 其它所有症状都在减轻;并且

o 距离第一天出现症状至少有 7 天。

如果打算做新冠肺炎化验,必须同时满足如下 3 个条件,才可以放弃隔离:

o 不用退烧药的情况下,在过去的 72 小时从没再发烧过;并且



o 其它所有症状都在减轻;并且
o 已经有连续 2 次阴性化验结果,每次化验至少间隔 24 小时以上。

八、目前大华府做新冠肺炎化验的医疗点:

MedStar Health Urgent Care 可以提供新冠肺炎化验,化验可网上预约

获得更多信息,请浏览 <https://www.medstarhealth.org/mhs/urgent-care/>

华盛顿特区:

o Adams Morgan: 1805 Columbia Rd. Washington, D.C. 20009

o Capitol Hill: 228 7th St. SE, Washington, D.C. 20003

马里兰州:

o Bel Air: 12 MedStar Blvd., Bel Air, MD 21015

o Belcamp: 1321 Riverside Pkwy, Belcamp, MD 21017

o Charlotte Hall: 37767 Market Dr. Ste. 100, Charlotte Hall, MD 20622

o Chevy Chase: 5454 Wisconsin Ave. Ste. 401, Chevy Chase, MD 20815

o Federal Hill: 1420 Key Hwy., Baltimore, MD 21230

o Gaithersburg: 12111 Darnestown Rd., Gaithersburg, MD 20878

o Hyattsville: 6401 America Blvd. Ste. 200, Hyattsville, MD 20782

o Perry Hall: 8605 Ridgely's Choice Dr., Perry Hall, MD 21236

o Towson: 6317 York Rd., Towson, MD 21212

o Waldorf: 3064 Waldorf Market Place, Waldorf, MD 20603

o Wheaton: 11915 Georgia Ave., Wheaton, MD 20902

弗吉尼亚州:

o Alexandria: 3610 King St., Alexandria, VA 22302

九、一些有用的网站:

预防冠状病毒疾病 2019 (COVID-19) 在家庭和住宅社区中传播的暂行指南(中文版): <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/guidance-prevent-spread-chinese.html>

美国疾病预防控制中心(CDC)关于 2019 新型冠状病毒(COVID-19) 最新政策及信息(中文版): <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index-Chinese.html>

马里兰州卫生局官网: <https://health.maryland.gov/pages/home.aspx>

弗吉尼亚州卫生局官网: <http://www.vdh.virginia.gov/>

华盛顿哥伦比亚特区卫生局官网: <https://coronavirus.dc.gov/>

供海外华人同胞使用的免费线上医疗咨询平台: <http://www.china-embassy.org/chn/lszj/zytz/1757050.htm>

自我保护与治疗: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/prevention-treatment.html>

在美国公民疫情期间国际旅行注意事项: <http://www.china-embassy.org/chn/lszj/zytz/>

如何正确洗手: <https://www.cdc.gov/handwashing/>

中国有句老话:既来之,则安之。

新冠肺炎的全球爆发,已经是既成事实,并且真实地发生在身边。但是,这不是绝症,也不是世界的末日,相反,这是一个绝大多数人都可以自愈的疾病。不可否认,相对于普通感冒、甚至流感,新冠肺炎的传染能力非常强。但是,只要我们每个人都以积极的态度去面对,以科学的防护措施做好自我保护,得病了尽量做好隔离不做病毒传播者,新冠肺炎病毒最终必将被我们战胜。

让我们严肃对待,祝愿我们的世界早日恢复以往的健康和谐。

供稿:大华府地区中国大专院校校友联合会

图片来源网络,版权归原作者所有

AXA ADVISORS
redefining standards

安盛理财顾问公司 AXA Advisors, LLC,
3141 Fairview Park Dr #250 Falls Church, VA 22042

王起云 理财顾问 Tel: 301-404-5639
703-205-0337
www.hay-wanwong.myaxa-advisors.com 5-017

Karen Haywan Wong (Qiyun)
Financial Consultant
Retirement Planning Specialist

财务规划	人寿保险	长期医疗照顾保险	公司退休计划
遗产规划	医疗保险	伤残收入保险	个人退休计划
财富管理	年金	529 教育基金计划	Mutual Funds

Securities offered through AXA Advisors, LLC (NY, NY 212-314-4600), member FINRA, SIPC. Investment advisory products and services offered through AXA Advisors, LLC, an investment advisor registered with the SEC. Annuities and insurance offered through AXA Network, LLC. AXA Advisors and AXA Network do not provide tax or legal advice. Please consult your tax or legal advisors regarding your specific situation.
Future communications in both English and Chinese. 公司与客户的信息交流将用英文或中文 AGE-118030 (09/16)(exp. 09/18)

纽约人寿保险公司
王亚亚 Yaya Wang

财务顾问
纽约人寿保险公司业务代表
纽约人寿证券公司注册业务代表
二十年以上专业经验
百万圆桌协会终生会员*

(C)301-404-2884
(O)301-838-5511
(F)1-866-253-7188
www.YayaWang.com

地址: 966 Hungerford Dr, Suite 15 B, Rockville, MD 20850

NEW YORK LIFE 紐約人壽 傳家之保

- 各类寿险
- 定期寿险
- 终生寿险
- 灵活寿险¹
- 浮动灵活寿险²
- 医疗保险³和牙医保险³
- 长期护理保险
- 大学学费筹措规划²
- 各类年金和投资产品²
- 共同基金投资²

1 Issued by New York Life Insurance and Annuity Corporation
2 Securities products and services offered through NYLIFE Securities LLC, Member of FINRA and SIPC, and a Licensed Insurance Agency.
3 Products available through one or more carriers not affiliated with New York Life, dependent on carrier authorization and product availability in your state or locality. *Financial Adviser of Eagle Strategies LLC, a Registered Investment Adviser + Million Dollar Round Table (MDRT), The Premier Association of Financial Professionals, is recognized globally as the standard of excellence in life insurance sales performance in the insurance and financial services industry. The offering documents (policies, contracts, etc.) for products from New York Life and its subsidiaries are available only in English. In the event of a dispute, the provisions in the policies and contracts will prevail. 對於保單、合約等相關文件,紐約人壽及其子公司僅提供英文版本。如有爭議,一律以保單和合約中的條款為準。 NYLIFE Securities LLC, Eagle Strategies LLC and New York Life Insurance and Annuity Corporation are New York Life Companies. SMRU 1643524 5-030