

2019 新型冠狀病毒：紐約市 2019 新型冠狀病毒疾病(COVID-19)

居家自我監測須知

關於2019新型冠狀病毒

1. 何為冠狀病毒？

冠狀病毒是全球範圍內常見的病毒家族，可引發從普通感冒到肺炎等重症不等的疾病。新型冠狀病毒是之前從未發現人類感染的冠狀病毒支株。

2. 何為2019新型冠狀病毒？

2019新型冠狀病毒是一支新的冠狀病毒株，已確定是導致名為COVID-19的呼吸道疾病（影響呼吸）爆發的原因。首次檢測出這一病毒是在中國的武漢，目前在中國的其他地區以及包括美國在內的部分其他國家和地區也報出了這種新型病毒的感染病例。

3. 新冠病毒的嚴重程度如何？症狀有哪些？

新冠病毒感染會導致COVID-19疾病，已知的感染症狀從輕到重不等，可包括發燒、咳嗽或呼吸困難。

4. 新冠病毒如何傳播？

關於這種導致COVID-19疾病的病毒如何傳播，我們目前還知之甚少。現有資訊表明這一病毒已經出現了人傳人的情況，但其在人際間傳播的易感染程度目前尚不清楚。新冠病毒的人際傳播一般認為是主要通過感染者咳嗽或打噴嚏時產生的呼吸道飛沫而實現的，與流感及其他呼吸系統疾病的傳播相似。

5. 病毒感染症狀需要多長時間才會出現？

美國疾病控制與預防中心(Centers for Disease Control and Prevention, CDC)目前認為，COVID-19症狀可能在接觸病毒後的2至14天內出現。

從CDC指定國家返美而需要居家自我監測人士的須知

6. 何為居家自我監測？

居家自我監測意味著您要檢測自己是否發燒，並隨時注意是否出現咳嗽或呼吸困難情況。自我監測期間出現發燒、咳嗽或呼吸困難情況時，應該與誰聯係以確定自己是否需要進行醫療評估？就此問題每位居家自我監測者都會獲得一份指南。居家自我監測者按要求還必須在整個自我監測期間都留在家裡，避免外出。您不應該去上班、上學、參加公共活動或人群聚集類活動。如您需要向學校或僱主提供缺勤證明，可以訪問nyc.gov/health/coronavirus網站，在線獲取醫生證明。

7. 我為何需要居家自我監測?

為防止導致COVID-19疾病的病毒在美國傳播，所有過去14天內在CDC指定地區做過停留的人士都要在機場接受COVID-19感染症狀及風險因素的篩查。篩查之後：

- 從CDC指定地區抵達紐約的無症狀旅客將被送往紐約市按CDC指示設立的隔離地點。
- 大多數自CDC指定地區返美的無症狀旅客將拿到居家自我監測的相關資訊，然後可以繼續前往自己的目的地。目的地所屬的衛生部門繼而將與這些旅客取得聯繫，提供更多資訊。
- 其他疑似與COVID-19致病病毒有過接觸的人也可能接到紐約市衛生局要求其居家自我監測的指令。

8. 我剛從CDC指定國家回來，且應該居家自我監測。我需要做什麼?

- 每天兩次測量體溫。
- 檢查是否有症狀——咳嗽或呼吸困難。
- 待在家中，遠離公共場所。不要去上學或上班。
- 如果發燒或表現出症狀，請致電紐約市衛生局，號碼是：347-396-7990。
- 離開CDC指定國家之日以後的14天居家自我監測期間，您需要每天都堅持上述的做法，即便您返美之前還在其他國家做過停留。

9. 我的家人或其他與我同住的人怎麼辦?

如果您的家庭成員近期沒到過這類國家，他們可以繼續上學和上班。如果您開始發燒、咳嗽或呼吸困難，則家中的其他成員也應該待在家裡，直到醫療人員徹查清楚您的症狀。

10. 如果我出現緊急醫療狀況怎麼辦?

如果您在居家自我監測期間出現緊急醫療狀況，應該立即致電 911，並告知接線員您最近的旅行情況。

11. 如果我開始發燒、咳嗽或呼吸困難，該怎麼辦?

如果您在居家自我監測期間出現發燒、咳嗽或呼吸困難，請避免與他人近距離接觸（6 英尺以內），並撥打 347-396-7990 與紐約市衛生局聯繫，以獲取進一步指示。

12. 如果我有慢性病或其他問題，需要外出就醫怎麼辦?

如果您有醫療狀況，需要外出就醫，則應該在前往就診之前，先打電話給您的醫療照護提供者，告知他們您最近的旅行情況。

13. 如果我在居家監測中感到不知所措或者焦慮，該怎麼辦?

在高壓情況（例如新近發生的衛生事件）下產生情緒反應屬於意料之中。感到悲傷、焦慮或不知所措，或者表現出難以入睡等其他焦慮症狀，都是正常的。如果症狀惡化，持續時間超過一個月，或者如果您無法從事自己的日常活動，則請您主動尋求支持和幫助。您可以致電 [NYC Well](#)，號碼是 888-692-9355；也可以傳送簡訊「WELL」至 65173。NYC Well 是保密的求助熱線，由訓練有素的輔導員 24/7 全天候接聽，可以用 200 多種語言為您提供簡短的支持治療、危機輔導，並可以轉接行為健康治療和支持服務。

重返課堂或工作崗位

14. 我需要得到批准才能重返工作崗位或學校嗎？

不需要。如果您在為期14天的居家自我監測中沒有出現發燒、咳嗽或呼吸困難，您就可以重返工作崗位或學校課堂。沒有正式的審批程序。沒有發燒、咳嗽或呼吸困難的人不用接受COVID-19病毒感染檢測。

15. 如果需要醫生證明，以便向雇主或學校提供缺勤理由，我應該與誰聯絡？

您可以訪問 nyc.gov/health/coronavirus 網址，從紐約市衛生局的網站上下載並打印醫生證明；或者打電話至347-396-7990。學校或雇主可能還會要求您提供旅行憑證，以核實您的居家自我監測期限。

16. 完成居家自我監測後，雇主或學校不允許我恢復上班或上學，我有什麼選擇？

居家自我監測期結束後，並沒有醫學理由將您排除在工作場所或學校之外。請向他們出示紐約市衛生局簽發的醫生證明。您還可以致電311，然後選擇「human rights」（人權）語音指令，向紐約市人權委員會(NYC Commission on Human Rights)投訴這一情況。

如需瞭解更多的COVID-19相關資訊，請訪問 nyc.gov/health/coronavirus 或 cdc.gov/coronavirus 網站。

如果感到自己因種族、原籍國或其他身份認同等原因受到了侵擾，請致電 311 並選擇「human rights」（人權）語音指令，向紐約市人權委員會投訴。