

由残障人士编写并供残障人士使用的 COVID-19 相关资讯



什么是 COVID-19?

- 这是一种现已蔓延到全球各地的新型病毒。
- 另称冠状病毒。

此病毒如何传播?



- 已感染 COVID-19 的人可将病毒传染给其他人。
- 感染者在咳嗽或打喷嚏时，病毒会散播至空气中、粘附在您身上以及一些物品表面。
- 病毒可通过嘴巴、鼻子和眼睛进入人体。

感染后会出现哪些症状?



发烧，体温达到
100.4 华氏度或更高



咳嗽



呼吸困难



请注意，即便您出现这些症状，也不代表您已感染冠状病毒。很多人都会发烧或咳嗽，可能只是患上了普通感冒或流感。

如果我病了，什么时候应该打电话给医生？



- 如果近期有国外旅居史，请打电话。
- 如果曾与感染者密切接触，请打电话。
- 如果去过救治 COVID-19 患者的地方，请打电话。

请打电话给医生，不要直接前往医生办公室。

这种疾病的严重程度如何？



- 大多数感染者不会病得很严重，一般会像患上感冒或流感一样。
- 但部分老年人和残障人士可能会出现非常严重的症状。他们可能需要住院治疗。

如何保持健康，或者怎么做才能不让自己感染？

勤洗手。



- 用肥皂和清水充分洗手。
 - 洗手时间至少 20 秒钟。为方便起见，可以数 20 个数。
 - 上完洗手间或从公共场所（如商店）回来后，请立即洗手。
- 如果没有肥皂和清水，请使用免洗消毒洗手液。但要注意，用肥皂和清水认真洗手会更好一些。



咳嗽或打喷嚏时，用肘部遮挡口鼻。

咳嗽或打喷嚏时，用肘部遮挡口鼻，可防止病毒散播至空气，也可防止病毒粘到您的手上。

尽量不要触摸脸部



- 不要揉眼睛。
- 不要摸嘴巴。
- 不要摸鼻子。

请牢记，这些都是病毒进入人体的途径。



如果必须触摸脸部，可以用纸巾或在淋浴时触摸。

尽量不要让手闲着：



- 轻拍膝盖。
- 按压自动笔。
- 玩指尖陀螺。
- 使用免洗消毒洗手液。
- 信手涂鸦。
- 挤压减压球。
- 在手机等设备上玩游戏。

如果我病了，该怎么做？

打电话给您的医生。不要去医院或紧急护理中心。



待在家中

使用纸巾并
及时扔掉



避免与其他
人接触



保持物品和表
面清洁

如果病情恶化，请再次打电话给您的医生。如果感觉呼吸困难，请再打电话。请按照医嘱行事。

如果员工病了，我该怎么办？



- 医生提醒大家，生病了就应该待在家里。不要去上班。患病的员工应该待在家里，直到身体康复为止。
- 请告知团队成员。也请告知个案管理者。

如果和我住在一起的人病了，我该怎么做？

一起住的其他人可能感染冠状病毒，或者认为他们体内存在这种病毒。



- 与患者保持至少 6 英尺的距离。
- 不要触摸患者触摸过的表面或食物。
- 勤洗手，洗手时一定要认真仔细。
- 打电话给您的个案管理者。可能会有其他地方可以让您待上几天。

如何与朋友打招呼？



- 不要握手。不要拥抱。不要顶拳。
- 微笑、撞肘、发短信、打电话、留言

这段日子可以去哪里？

远离大型聚会。



- 不要去电影院或商场。
- 尽量避免乘坐公共交通工具。
- 在白天人不多的时候去杂货店。

不要分享食物或饮料。



所有这些注意事项为什么都很重要？



- 您一定不希望自己的祖父母生病，对吧？
- 有些残障人士真的很容易感染。如果朋友或家人因您患病，您一定会觉得很难受。

现在有没有免疫药品，能让我不被传染？



没有。目前还没有能够防止冠状病毒的注射用药或疫苗。

是否有药可治？



- 目前还没有专门治疗 COVID-19 感染的药品。
- 可以服用治疗感冒或流感的药品。
- 多喝水。充分休息。

如果朋友感到害怕或者很紧张，我应该怎么安慰他们？



- 可以与信任的人谈谈。
- 您也可以让他们看看这本手册，让他们知道该如何应对。

我有工作。我担心工作被耽误。



- 如果您病了，则需要待在家里。
- 健康远比金钱更重要。
- 告诉老板您身体不舒服。
- 如果担心收入问题，可以和家人、朋友或团队沟通。

制定一个计划，以便应对必须待在家里的情况。



- 谁可以帮您购买食品？
- 谁会打电话来了解您的情况？
- 如果您的员工打电话来请病假，该怎么做？
- 请确保自己知道医生的电话号码。

与所在的自助倡导小组、朋友、家人或支持人员谈谈您的担忧和疑虑。



如果您与冠状病毒感染者有过亲密接触，工作人员可能会要求您待在家里。有些人可能携带冠状病毒，但不会马上感到不适，通常要过几天才会发病。这种病毒很容易传播。您一定不希望传染他人。



特别感谢佛蒙特州发育障碍理事会 (Vermont Developmental Disabilities Council) 为编写本手册提供的指导和支持。本出版物部分内容获得了美国智力和发育障碍管理局 (Administration on Intellectual and Developmental Disabilities)、社区生活管理局 (Administration for Community Living)、卫生与公共服务部 (U.S. Department of Health and Human Services) 合作协议的支持。接受政府资助开展相关项目的受让方可自由表达自己的研究发现和结论。因此，本出版物的观点或意见不一定代表智力和发育障碍管理局的官方政策。

自助倡导资源和技术援助中心 (Self-Advocacy Resource and Technical Assistance Center, SARTAC) 旨在通过支持自助倡导组织在多元化和领导力方面的成长，来加强自助倡导运动。此资源中心是自助倡导者成长赋能 (Self Advocates Becoming Empowered, SABE) 项目的一部分。

SARTAC <https://selfadvocacyinfo.org/> 是一项国家重点发育障碍项目 (Developmental Disabilities Project of National Significance)，由社区生活管理局 - 智力和发育障碍管理局 (AIDD) 提供资助。