

Be Red Cross Ready

Prepare so you can protect.



若您属于因 COVID-19 患上严重疾病风险较高的人群可以做什么

因 COVID-19 患上严重疾病风险较高的人有：

- 老年人

以及有某些健康疾病的任何年龄段的人，包括：

- 癌症
- 慢性肾疾病
- 慢性肺疾病
- 痴呆或其他神经系统疾病
- 糖尿病（1 型或 2 型）
- 唐氏综合征
- 心脏问题
- 艾滋病病毒感染
- 免疫系统低下
- 肝脏疾病
- 超重以及有肥胖症
- 怀孕
- 镰状细胞贫血
- 吸烟（目前或曾经有）
- 曾有接受实体器官或血液干细胞移植
- 中风或脑血管疾病
- 用药精神障碍

风险较高的人以及与他们住在一起或拜访他们的人，需要为预防 COVID-19 采取额外的预防措施。详情参见 [cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)。使用这份建议表，帮助保护您自己、您的亲人和您的邻居。

在您可以做到时尽快接种 COVID-19 疫苗

- 在 [COVID-19 疫苗](https://www.cdc.gov/coronavirus/vaccines) 对您可用时接种疫苗。COVID-19 疫苗是安全有效的。如要了解您可如何获得疫苗，访问 [cdc.gov/coronavirus/vaccines](https://www.cdc.gov/coronavirus/vaccines)。
- 完全接种疫苗的人是指：
 - 接种了 2 剂系列的第二针后 2 周，例如辉瑞或莫德纳疫苗，或者
 - 接种了一剂疫苗后 2 周，比如强生的杨森疫苗
 - 如果自您接种以来未满 2 周，或者如果您依然需要接种第二针，您均未获得完全保护。在您完全接种疫苗前继续采取所有预防步骤。

如果您属于已完全接种疫苗，有哪些变化	如果您属于已完全接种疫苗，有哪些保持不变
<ul style="list-style-type: none"> • 您可以不戴口罩，与完全接种疫苗的人在室内聚在一起。 • 您可以与来自另外一户家庭的未接种疫苗的人在室内聚在一起（例如拜访住在一起的亲戚），不必戴口罩，除非这些人中或者与他们住在一起的人中有人属于因 COVID-19 患上严重疾病风险较高的人群。 • 如果您曾与 COVID-19 患者有接触，除非您有症状，您一般不必远离他人或接受检测。 	<p>您在很多情况下应依然采取保护您自己和他人的步骤，例如佩戴口罩，与他人保持至少 6 英尺的距离，避免人群和通风不良的空间。您应在下列情形下采取这些预防措施：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 在公共场所 • 与来自超过一户其他家庭的未接种疫苗的人聚在一起 • 拜访属于因 COVID-19 患上严重疾病风险较高的人群或高风险人住在一起的未接种疫苗的人。

佩戴口罩，有盖住您的口鼻和整个下巴，紧贴下巴

在他人周围时佩戴口罩，并且选择下列之一：

- 有 2 层或多层可洗面料
- 完全盖住您的口鼻和整个下巴，紧贴下巴

- 紧贴您的面部两侧，并且没有缝隙
- 口罩上边有鼻部金属丝，以防空气溢出
- 不要有会使颗粒可以逸出的排气阀或通风装置
- 如果使用围脖面罩，确保其至少有 2 层，或者可被折叠成两层，并且可以盖住整个口鼻
- 不可使用面部防护罩来取代面罩

保持与不和您住在一起的其他人之间有 6 英尺的距离

- 在出门到公共场所时，保持与他人至少有 6 英尺的距离，并且佩戴口罩。

避免人群和通风不良的室内空间

- 避免拥挤的室内空间。
- 确保室内空间有通过尽可能使室外空气进入室内，有良好的通风。
- 一般来说，待在室外和有良好通风的空间会降低暴露风险。

勤洗手

- 经常用肥皂和水洗手，至少洗 20 秒钟，特别是在去了公共场所后，或在擤鼻涕、咳嗽或打喷嚏后。
- 有肥皂和水就再好不过了；但当时如果没有肥皂和水，也可使用酒精含量至少为 60% 的手部消毒液。将消毒液覆盖双手的所有表面，双手对搓，直到感觉干了为止。
- 避免用未洗过的手触摸您的眼睛、鼻子和嘴巴。

建立个人支持网络——由多名能为您提供帮助且可信赖的人组成

给他们分配一些他们可以帮忙做的有用的事情。他们可能可以帮您办事儿、购买杂货、进行网上购物。他们应该定期使用电话或视频电话查看您的情况，确保您一切都好。与他们分享您的健康和医疗信息，确保他们知道如何帮助您。

制定护理计划

护理计划会概述您的医疗状况、用药情况、医疗保健提供者、紧急联系人和临终护理选择。咨询您的医生并在有需要时在家庭成员的帮助下完成您的护理计划。决定您若生病时由谁来照顾您。确保他们明白您的医疗需求，并且有您的护理计划的副本。CDC 有关于制定[护理计划](#)的指南，还有[可填写的护理计划表格](#)，以为您提供帮助。

备有一个月的药物供应量以及两周的食物和用品供应量

为了避免不必要的出行，在家中备有一个月的药物供应量以及两周的食物和用品供应量。

- 一个月的处方药物供应包括止咳药、退烧药等非处方药，体温计以及其他医疗用品或设备。
- 两周的食物供应还可包括水、家庭清洁和消毒用品、肥皂、用纸和个人卫生用品。

其他资源

- 疾病控制中心：[cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)
- 美国红十字会：[redcross.org/coronavirus](https://www.redcross.org/coronavirus)
- 美国抗衰老协会（National Institute on Aging）的网站是 [nia.nih.gov](https://www.nia.nih.gov)
- 拨打 211 了解当地资源。或访问 [211search.org](https://www.211search.org)。浏览 [auntbertha.com](https://www.auntbertha.com) 了解当地资源
- AARP 的网站 [aarp.org/coronavirus](https://www.aarp.org/coronavirus) 和 [aarp.org/crf](https://www.aarp.org/crf)
- 在 [feedingamerica.org/find-your-local-foodbank](https://www.feedingamerica.org/find-your-local-foodbank) 上寻找您当地的食物银行。先打电话了解要求
- 如要随时获得免费的 24/7 咨询服务或支持，可拨打或发送短信至[灾害困扰帮助热线（Disaster Distress Helpline）](#) 1-800-985-5990
- 如果您感觉悲伤、沮丧、焦虑等情绪过度强烈，难以承受，或您觉得想伤害自己或他人，拨打 911 或全国预防自杀生命线 1-800-273-TALK（1-800-273-8255）