

# Be Red Cross Ready

Prepare so you can protect.



## 预防您自己和他人患上 COVID-19

COVID-19 继续使公共卫生面临严重的风险。症状的范围比较广，可从轻度（或没有症状）到重度疾病。每个人都有感染 COVID-19 的风险。[老年人和有严重基础疾病的所有年龄段的人](#)可能患上较为重度疾病的风险较高。

### 您可为减慢传播做的 5 件事情

1. 接种 COVID-19 疫苗。
2. 佩戴口罩，有盖住您的口鼻和整个下巴，紧贴下巴。
3. 保持与不和您住在一起的其他人之间有 6 英尺的距离。
4. 避免人群和通风不良的室内空间。
5. 常用肥皂和水洗手。如果没有肥皂和水，则使用手部消毒液。

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。

## 1. 在您可以做到时尽快接种 COVID-19 疫苗

- 在 [COVID-19 疫苗](#) 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

- 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。

### 如果您属于已完全接种疫苗，有哪些保持不变

- 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：
- 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](#)风险较高的人群或与高风险人住在一起的未接种疫苗的人

## 2. 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

## 3. 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。

## 4. 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。

## 5. 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。

## 其他资源

- 疾病控制中心：[cdc.gov/coronavirus](https://cdc.gov/coronavirus)
- 美国红十字会：[redcross.org/coronavirus](https://redcross.org/coronavirus)
- 全国[灾害困扰帮助热线 \(Disaster Distress Helpline\)](#)：供遭受与 COVID-19 相关的情绪困扰的人使用。拨打 1-800-985-5990 或发送短信 **TalkWithUs** 至 66746，与关怀顾问交谈。TTY 1-800-846-8517。讲西班牙语的人。拨打 1-800-985-5990 后按“2”。若在 50 个州内，发送短信 **Hablanos** 至 66746。若在波多黎各，发送短信 **Hablanos** 至 1-787-339-2663
- 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)。