

Be Red Cross Ready

Prepare so you can protect.



若您屬於因 COVID-19 患上嚴重疾病風險較高的人群可以做什麼

因 COVID-19 患上嚴重疾病風險較高的人有：

- 老年人

以及有某些健康疾病的任何年齡段的人，包括：

- 癌症
- 心臟問題
- 鐮狀細胞貧血
- 慢性腎疾病
- 艾滋病病毒感染
- 吸煙（目前或曾經有）
- 慢性肺疾病
- 免疫系統低下
- 曾有接受實體器官或血液幹細胞移植
- 癡呆或其他神經系統疾病
- 肝臟疾病
- 中風或腦血管疾病
- 糖尿病（1 型或 2 型）
- 超重以及有肥胖症
- 用藥精神障礙
- 唐氏綜合徵
- 懷孕

風險較高的人以及與他們住在一起或拜訪他們的人，需要為預防 COVID-19 採取額外的預防措施。詳情參見 [cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)。使用這份建議表，幫助保護您自己、您的親人和您的鄰居。

在您可以做到時儘快接種 COVID-19 疫苗

- 在 [COVID-19 疫苗](https://www.cdc.gov/coronavirus/vaccines) 對您可用時接種疫苗。COVID-19 疫苗是安全有效的。如要瞭解您可如何獲得疫苗，進入 [cdc.gov/coronavirus/vaccines](https://www.cdc.gov/coronavirus/vaccines)。
- 完全接種疫苗的人是指：
 - 接種了 2 劑系列的第二針後 2 周，例如輝瑞或莫德納疫苗，或者
 - 接種了一劑疫苗後 2 周，比如強生的楊森疫苗
 - 如果自您接種以來未滿 2 周，或者如果您依然需要接種第二針，您均未獲得完全保護。在您完全接種疫苗前繼續採取所有預防步驟。

如果您屬於已完全接種疫苗，有哪些變化	如果您屬於已完全接種疫苗，有哪些保持不變
<ul style="list-style-type: none"> • 您可以不戴口罩，與完全接種疫苗的人在室內聚在一起。 • 您可以與來自另外一戶家庭的未接種疫苗的人在室內聚在一起（例如拜訪住在一起的親戚），不必戴口罩，除非這些人中或者與他們住在一起的人中有人屬於因 COVID-19 患上嚴重疾病風險較高的人群。 • 如果您曾與 COVID-19 患者有接觸，除非您有症狀，您一般不必遠離他人或接受檢測。 	<p>您在很多情況下應依然採取保護您自己和他人的步驟，例如佩戴口罩，與他人保持至少 6 英尺的距離，避免人群和通風不良的空間。您應在下列情形下採取這些預防措施：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 在公共場所 • 與來自超過一戶其他家庭的未接種疫苗的人聚在一起 • 拜訪屬於因 COVID-19 患上嚴重疾病風險較高的人群或與高風險人住在一起的未接種疫苗的人。

佩戴口罩，有蓋住您的口鼻和整個下巴，緊貼下巴

在他人周圍時佩戴口罩，並且選擇下列之一：

- 有 2 層或多層可洗面料
- 完全蓋住您的口鼻和整個下巴，緊貼下巴

- 緊貼您的面部兩側，並且沒有縫隙
- 口罩上邊有鼻部金屬絲，以防空氣溢出
- 不要有會使顆粒可以逸出的排氣閥或通風裝置
- 如果使用圍脖面罩，確保其至少有 2 層，或者可被折疊成兩層，並且可以蓋住整個口鼻
- 不可使用面部防護罩來取代面罩

保持與不和您住在一起的其他人之間有 6 英尺的距離

- 在出門到公共場所時，保持與他人至少有 6 英尺的距離，並且佩戴口罩。

避免人群和通風不良的室內空間

- 避免擁擠的室內空間。
- 確保室內空間有透過盡可能使室外空氣進入室內，有良好的通風。
- 一般來說，待在室外和有良好通風的空間會降低暴露風險。

勤洗手

- 經常用肥皂和水洗手，至少洗 20 秒鐘，特別是在去了公共場所後，或在擤鼻涕、咳嗽或打噴嚏後。
- 有肥皂和水就再好不過了；但當時如果沒有肥皂和水，也可使用酒精含量至少為 60% 的手部消毒液。將消毒液覆蓋雙手的所有表面，雙手對搓，直到感覺幹了為止。
- 避免用未洗過的手觸摸您的眼睛、鼻子和嘴巴。

建立個人支援網絡——由多名能為您提供幫助且可信賴的人組成

給他們分配一些他們可以幫忙做的有用的事情。他們可能可以幫您辦事兒、購買雜貨、進行網上購物。他們應該定期使用電話或視頻電話查看您的情況，確保您一切都好。與他們分享您的健康和醫療資訊，確保他們知道如何幫助您。

制定護理計劃

護理計劃會概述您的醫療狀況、用藥情況、醫療保健提供者、緊急聯絡人和臨終護理選擇。諮詢您的醫生並在有需要時在家庭成員的幫助下完成您的護理計劃。決定您若生病時由誰來照顧您。確保他們明白您的醫療需求，並且有您的護理計劃的副本。CDC 有關於制定護理計劃的指南，還有可填寫的護理計劃表格，以為您提供幫助。

備有一個月的藥物供應量以及兩週的食物和用品供應量

為了避免不必要的出行，在家中備有一個月的藥物供應量以及兩週的食物和用品供應量。

- 一個月的處方藥物供應包括止咳藥、退燒藥等非處方藥，體溫計以及其他醫療用品或設備。
- 兩週的食物供應還可包括水、家庭清潔和消毒用品、肥皂、用紙和個人衛生用品。

其他資源

- 疾病控制中心：cdc.gov/coronavirus
- 美國紅十字會：redcross.org/coronavirus
- 美國抗衰老協會（National Institute on Aging）的網站是 nia.nih.gov
- 撥打 211 瞭解當地資源。或進入 211search.org。進入 auntbertha.com 瞭解當地資源
- AARP 的網站 aarp.org/coronavirus 和 aarp.org/crf
- 在 feedingamerica.org/find-your-local-foodbank 上尋找您當地的食物銀行。先打電話瞭解要求
- 如要隨時獲得免費的 24/7 諮詢服務或支援，可撥打或發送簡訊至災害困擾幫助熱線（Disaster Distress Helpline） 1-800-985-5990
- 如果您感覺悲傷、沮喪、焦慮等情緒過度強烈，難以承受，或您覺得想傷害自己或他人，撥打 911 或全國預防自殺生命線 1-800-273-TALK（1-800-273-8255）