

注意安全。留守家中。如要獲取更多資訊，造訪：[COVID19.CA.GOV](https://COVID19.CA.GOV)

# 做好公共衛生緊急事件的準備工作



ZH

中文

亦可申請獲取以下語言版本：

English  
Español  
Filipino  
Tiếng Việt  
한국어



州長應急服務辦公室：  
[CalOES.ca.gov](https://CalOES.ca.gov)

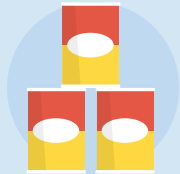


加州公共衛生部：  
[cdph.ca.gov](https://cdph.ca.gov)



關於在諸如山火、洪水以及地震等自然災害中自我保護的更多貼士和工具，請造訪：  
[LISTOSCALIFORNIA.ORG](https://LISTOSCALIFORNIA.ORG)

# 公眾安全須知



儲備能夠維持2週時間的食物、物資和肥皂。



備好一支體溫計以及治療感冒和發熱的藥物。



遵照公共衛生官員的建議。



注射流感疫苗。



咳嗽時用肘部或是面巾紙進行遮擋。

## 注意安全 留守家中

造訪：[COVID19.CA.GOV](https://www.covid19.ca.gov)



對家人和朋友如果患病的情況做出提前規劃。



政府要求民眾留在家中不要外出時，請遵守。



養成不碰觸自己面部的習慣。



勤用肥皂洗手，每次需要 20 秒鐘的時間。



### 哪些是可信的新聞來源？



疾病控制和預防中心



加州公共衛生部



您所在的縣公共衛生部

# 針對以下人群的更多安全須知：

留守家中 拯救生命  
COVID19.CA.GOV

## 患病人群的護理人員

- ✓ 將患者及其所用物品與他人隔離。
- ✓ 如果可能的話，使用單獨的臥室和衛生間。
- ✓ 使用自己的水杯、餐具和碗碟。
- ✓ 指定一人為主要護理者。
- ✓ 記錄好體溫、癥狀和所用藥物。
- ✓ 護理工作前後清洗雙手。
- ✓ 每天清潔燈具開關、門把手、玩具和其他表面。
- ✓ 使用很燙的水清洗衣物、毛巾和床上用品。
- ✓ 讓患者遠離寵物。



## 存在健康隱憂的人員

- ✓ 如果您本人患病風險很高，請遠離公共場所。
- ✓ 製作一份清單，列出家人、護理人員和醫生的聯絡資訊。
- ✓ 留存一份清單，列出各種身體狀況及其處方藥。
- ✓ 備齊所有處方藥，並且準備好 60 天或是 90 天的藥量。
- ✓ 提前探討如果護理人員患病，如何繼續對您進行護理。



## 家人

- ✓ 向自己的小孩解釋健康風險，以及如何保持安全。
- ✓ 和兒童一起親自練習如何洗手 20 秒鐘的時間。
- ✓ 向兒童看護機構 / 學校問詢衛生緊急事件方面的應對計劃。
- ✓ 確定在兒童看護機構 / 學校關閉時，由誰來照看兒童。
- ✓ 向自己的雇主問詢病假和在家辦公方面的規定。
- ✓ 計劃好如果平時的護理人員患病時，如何照看家人。
- ✓ 避免家中幼兒和老人密切接觸他人。
- ✓ 安排為高齡家人送餐食，以使其無需外出。
- ✓ 時常給獨居的家人和鄰里打電話。
- ✓ 向社區團體和其他人提供幫助或是求助。



COVID-19 是一種大流行病。立即留守家中。  
造訪 [COVID19.CA.GOV](https://COVID19.CA.GOV)



# 重要的公共衛生術語

## 大流行病

大流行病是指一種新病毒在全球範圍內的爆發。這種病毒非常容易透過人傳人。研製新疫苗還需要很長的一段時間，因此很多人迅速患病。



## 保持社交距離

在疫情期間，與他人保持 6 英尺的距離能夠有助於保護您自己的健康。這被稱為保持社交距離。其他類型的保持社交距離包括：



### ✓ 獨處

在罹患傳染性很高的疾病時，要求患者居家不外出或是住院治療。這被稱為獨處。這種獨處有助於阻止將疾病傳播給他人。



### ✓ 隔離

有時候，健康人士可能會接近傳染病的患者。這些健康人士在自己患病之前可能已經具有傳播病毒的能力。可能需要要求這些健康人士居家不外出一段時間，以便觀察其是否患病。這被稱為隔離。



### ✓ 遏制

有時候，為了制止疾病的傳播，需要社區內的所有人都居家不外出一段時間。可能會取消大型公眾活動。學校、商業機構和工作場所可能會關閉。這種遏制能夠減緩疾病的傳播。

