

## COVID-19 社區傳播須知

休士頓衛生署（Houston Health Department）正在採取積極措施以保護我們社區的健康，衛生署提出一些建議以減緩新型冠狀病毒（COVID-19）的傳播並減少感染人數。

我們知道我們的建議將對休士頓人的生活產生重大影響，但我們提出這些建議旨在最好地保護我們社區的健康。新型冠狀病毒在休士頓社區可能的傳播使得情況嚴重升級，因此我們所有人都要更加警惕，以幫助減少感染的風險。

我們建議採取以下步驟，直到另行通知。我們正在不斷地重新評估疫情的發展。

### 對 COVID-19 可能導致罹患嚴重疾病的高危人群的指南

罹患嚴重疾病風險較高的人應盡可能呆在家中遠離人群，包括遠離有很多人的公共場所和會與他人有密切接觸的大型聚會。高危人群包括：

- 60 歲及以上的人。
- 有潛在健康問題的人，包括心臟病、肺病或糖尿病。
- 免疫力較弱的人。
- 孕婦。

有潛在健康問題的兒童的看護者應諮詢醫療保健提供者，了解兒童是否應留在家中。任何人若擔心自己的健康狀況而有感染新型冠狀病毒的風險，應諮詢其醫療保健提供者。

---

### 工作場所和企業指南

雇主應採取措施，使員工在工作時盡量減少與大量人員的密切接觸。

雇主應：

- 為盡可能多的員工安排異地辦公的選擇。
- 敦促員工在生病期間留在家裡，並盡量靈活運用病假福利。
- 考慮錯開員工上班和下班時間，以減少大量員工同時聚集的情況。

---

### 活動和社區聚會注意事項

如果可以避免大型聚會的話，請考慮推遲活動和聚會。

如果無法避免大型聚會：

- 敦促任何生病的人不要參加。

- 鼓勵那些感染冠狀病毒風險較高的人不要參加。
- 確保有充足的洗手液/皂和消毒劑。
- 考慮提供洗手站。
- 提高洗手間香皂和紙巾清潔和補充的頻率。
- 增加對接公共觸摸點消毒的頻率，設法拉大人與人的距離，盡量免緊密接觸。
- 鼓勵參加者保持良好的衛生習慣，例如勤洗手。

---

## 學校指南

休士頓衛生署目前不建議關閉學校。如果在學校診斷出 COVID-19 病例，衛生署將與學校和學區一起確定最佳措施，包括可能關閉學校。

我們目前不建議關閉學校，因為尚未證明兒童是這種病毒引起的嚴重疾病的高危人群。此外，當一些學校在 H1N1 流感大流行期間臨時關閉時，我們了解到許多兒童仍然聚集在一起，並且彼此之間仍然有接觸。應盡可能允許兒童繼續其教育和正常活動。

休士頓衛生署還尊重每所學校關於關閉或推遲活動的決定，因為每所學校最了解其社區的需求。

一些有潛在健康問題的兒童（如免疫力變弱）會有更高的感染風險。有潛在健康問題的兒童的看護者應諮詢醫療保健提供者，了解兒童是否應留在家中。

---

## 對於生病的人

生病時應待在家裡，勿外出到公共場所。除非必要，否則應避免去醫療機構。如果您有任何不適，請在去醫院之前先致電您的醫生辦公室。

---

## 對於一般公眾

- 即使您沒有生病，也應盡可能避免去醫院、長期照護機構或療養院。如果您確實需要去這些機構，請儘量減少停留時間，並與患者保持六英尺的距離。
- **除非需要急診，否則不要去急診室。**急診室必須能夠滿足緊急情況的需求。
- 如果您有咳嗽、發燒或其他呼吸系統問題的症狀，請與醫療保健專業人員聯繫。您必須先致電然後再前往。
- 經常用肥皂和水洗手至少 20 秒。若無法洗手，請使用手消毒液。
- 避免用未洗的手觸摸眼睛、鼻子和嘴巴。

- 咳嗽或打噴嚏時用紙巾遮擋，然後將紙巾丟棄。如果沒有紙巾，請使用袖子的肘部遮擋。咳嗽或打噴嚏時不要用手遮擋。
- 避免與患病者密切接觸，特別是如果您感染冠狀病毒的風險較高。
- 充分休息、多喝水、健康飲食、控制壓力，保持較強的免疫力。
- 瞭解最新情況。資訊在不斷更新，請經常造訪 [HoustonEmergency.org](https://HoustonEmergency.org) 掌握最新消息。

Updated: March 11, 2020



休士頓衛生署  
8000 North Stadium Drive  
Houston, TX 77054  
832-393-5169

[HOUSTONHEALTH.ORG](https://HoustonHealth.org)