



您的资源手册： 在家安全隔离和 抗击 COVID-19

NYC
HEALTH+
HOSPITALS



您可以做些什么 来抗击 COVID-19

测试



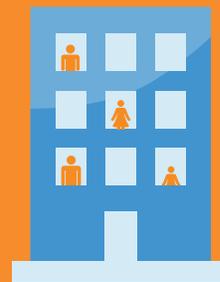
了解您的状态。
获得免费
COVID-19 测试
和抗体测试。

追踪



接听接触追踪者的
来电，以帮助阻止
COVID-19 在您的
社区中传播。

自我照护



安全隔离以保护
他人并在酒店或
家中自我照护。

NYC Test & Trace Corps (测试和追踪团队) 致力于保护您的个人信息和健康信息的隐私及安全。我们收到的所有信息都是机密的，并受到《纽约市卫生法规》的保护。Test & Trace Corps (测试和追踪团队) 不会询问任何人的移民身份。

亲爱的纽约同胞们：

您在安全地重启我们的城市和减少 COVID-19 传播中，都发挥着重要作用。照顾好自己并保护您的亲友和社区十分重要。

NYC Test & Trace Corps（测试和追踪团队）向您发送此“自我照护”包，其中包含一些帮助您在家安全隔离、保持健康并保护您的亲友的必需品。

您的接触追踪者将每天给您打电话，以帮助您。请务必接听他们的电话，这样他们才能帮助监控您的症状并为您提供保持健康所需的资源。

您的“自我照护”包内含：

- 需要接近他人时戴的口罩
- 让双手保持洁净的洗手液
- 给表面消毒的清洁湿巾或清洁喷雾剂
- 用来监测体温的一次性温度计
- 让您开心的零食、游戏和教育资源
- 如果您的 COVID-19 测试结果为阳性，请使用我们随附的指尖脉搏血氧仪以检查您的血氧浓度

在此“自我照护指南”中，您将找到有关如何在家安全隔离以及如何使用这些物品的更多信息。

如需更多信息，请致电 1-877-CVD-19NY (1-877-283-1969) 或浏览 testandtrace.nyc。

感谢您帮助减少 COVID-19 的传播。

保持坚强！保持健康！
NYC Test & Trace Corps



浏览 testandtrace.nyc
或扫描二维码以查找其它语言
版本的“自我照护指南”。



保护您的亲友。

在过去 2 周内，您是否与任何人有过密切接触（间隔不到 6 英尺）？别让他们的健康面临风险。

接受 COVID-19 测试可以让大家都安心。该测试免费、安全、快速且保密。分享此代码，以帮助与您有密切接触者了解 COVID-19，并在他们的住所附近找到测试站点：



将手机放在代码上方，打开链接。
用短信将链接发送给接触者和亲友。

在家安全隔离和抗击 COVID-19 的建议

大多数患有 COVID-19 的人是轻症，无需医疗就可以在家中自我康复。请务必遵循这些安全措施，以确保您在家隔离时能够保护自己 and 他人。

- 经常彻底清洗双手或对双手消毒
- 如果必须与他人在一起，请戴上口罩
- 每天清洁常用表面
- 切勿共用物品！避免和他人共用个人物品，特别是在洗手间等共用空间
- 找一个自己的空间。拥有一个可以与他人安全隔离的房间很重要
- 监测您的体温和症状
- 如果您的 COVID-19 测试结果为阳性，请使用指尖脉搏血氧仪监测您的血氧浓度

无法在家安全隔离？

如果您与他人同住或空间有限而不能保持安全距离，那么在家里安全隔离便不总是那么容易。NYC Test & Trace Corps（测试和追踪团队）提供免费、个人的酒店客房，以帮助您与亲人隔离最长达 14 天，确保每个人都安全。

自我照护酒店免费提供：

- 往返酒店以及任何必要的医疗约诊所需的交通
- 私人客房和洗手间
- 现场 COVID-19 测试
- 免费 Wi-Fi 和有线电视
- 无限制拨打本地电话以保持联系

- 每日早餐、午餐和晚餐
- 药品递送
- 口译服务
- 由专业医生和护士提供的现场医疗保健支持
- 远程精神病诊疗，可以获得专家级心理健康服务提供者的服务

如果您需要与亲友隔离的空间，请致电 1-877-CVD-19NY (1-877-283-1969)，在自我照护酒店预订客房。



戴上口罩

您是否知道使用口罩的方法有对错之分？

我应该如何戴口罩？

- 用肥皂和水洗手，或使用含酒精的洗手液，以免污染口罩。
- 拿着口罩的挂耳绳或系带。然后，把挂耳绳分别挂在每只耳朵上或将系带绑在脑后。
- 展开您的口罩以覆盖您的鼻子和嘴巴。拉到下巴下面固定好。
- 如果口罩的鼻梁部分有可折弯的边条，请捏弯以固定位置。
- 确保您的口罩紧贴脸部两侧。

我如何取下口罩？

- 解开脑后的系带或抓住挂耳绳。避免触摸口罩的正面。
- 向前拉，使之离开您的面部。请小心不要触摸到面部。
- 用肥皂和水洗手，或使用含酒精的洗手液。

戴口罩的建议：

- 口罩的外部会被污染。如果触摸，请立即洗手或使用含酒精的洗手液。
- 避免将用过的口罩直接放在表面或台面上。将口罩放在餐巾纸上或纸袋内。
- 您无需每天更换口罩，除非口罩变湿或损坏。如果发生这种情况，请将其丢弃并换用新的口罩。



保持双手清洁！

洗手是防止细菌传播的最佳方式之一。用肥皂和水洗手是去除细菌的最佳方法，但您也可以使用酒精含量至少为 60% 的洗手液。

如何用肥皂和水正确洗手：

1. 用干净的流水（冷水或热水）弄湿双手，然后涂上肥皂。
2. 搓手，以使肥皂起泡沫，确保肥皂泡覆盖手背、手指之间、指甲缝和手腕。
3. 搓手至少 20 秒钟。
4. 用干净的流水彻底冲洗双手。
5. 用干净的毛巾擦干双手或风干。拿干净的纸巾来关掉水龙头。

如何使用免洗洗手液：

1. 将洗手液涂在一只手的手掌上。
2. 搓手让洗手液沾满双手，确保洗手液覆盖手背、手指之间、指甲缝和手腕。继续搓手，直至手变干。

跟踪您的血氧浓度



如果您的 COVID-19 测试结果为阳性，您将收到一个指尖脉搏血氧仪 – 这是一种易于使用的小型装置，可帮助您监控血氧浓度。为了您的安全，建议您每天测量血氧浓度。

如果在获得此“自我照护”包**之后**，您的 COVID-19 测试结果才呈现阳性，您将收到单独寄送给您的指尖脉搏血氧仪。

什么是指尖脉搏血氧仪？

指尖脉搏血氧仪是一种易于使用的小型装置，可帮助您监控血氧浓度。为了您的安全，建议您每天测量血氧浓度。

为什么监测我的血氧浓度很重要？

COVID-19 会导致肺部感染，在您不知不觉中降低您的血氧浓度。这是十分危险的。您应该每天使用指尖脉搏血氧仪跟踪血氧浓度。如果您的血氧浓度下降，应立即就医。



我要如何使用我的指尖脉搏血氧仪？

打开装置。将食指放入血氧仪，指甲朝上。等待屏幕显示数字。如果屏幕上没有显示数字，请尝试使用其他手指（大拇指除外）。确保您的手指不潮湿或冰冷。血氧仪可能对冰冷或湿的，或涂指甲油的手指无效。

我能否将指尖脉搏血氧仪用于儿童？

不建议将指尖脉搏血氧仪用于 14 岁以下儿童。密切监视孩子的症状，如果他们看起来生病、咳嗽加重或呼吸困难，请立即致电医生。

我如何判断屏幕上的数字？

您的血氧仪显示两个数字。血氧浓度标示为“SpO2”。另一个数字是您的心率。

对于大多数人来说，正常血氧浓度为 94% 或更高。您的血氧浓度会根据您的活动、身体姿势和整体健康状况而变化。

向医生告知您的血氧浓度

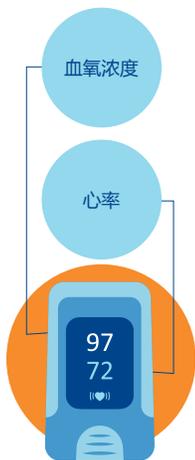
您的接触追踪者将每天给您打电话，以监测您的症状。但这并不能取代您的日常医生看诊。请务必让您的医生知道您的健康状况和血氧浓度。每天致电或发送电子邮件告知您的血氧浓度。

如果您没有医生，则请致电 1-844-NYC-4NYC（1-844-692-4692）寻找一位，并通过电话或视频请求预约。

如果我的血氧浓度低，我该怎样做？

首先，尝试深呼吸几次，然后按本指南做。

血氧浓度	指南
低于 90%	请立即拨打 911 或者前往最近的急诊室就诊。您可能需要进行紧急 X 光检查或心脏检查。
90% - 94%	请立即致电您的医生。 如果您没有医生，请寻求紧急护理。在任何装置上浏览 www.ExpressCare.nyc ，或致电 1-332-220-1337。医生会通过电话或视频对您进行评估。您无需支付任何费用。



注册个人化文本消息支持

您每天都可以通过短信收到个人化的说明，以帮助您监测血氧浓度。系统将要求您提供血氧浓度读数和心率。根据您的回复，您将收到个人化的提示和说明。要注册，请发送短信“COVID”至 1-844-TXT-SAFE（844-898-7233）。您每天仍然会收到接触追踪者单独打来的电话。接听他们的电话十分重要。



记录并报告您的体温和症状

发热是 COVID-19 的常见症状，它可能表示患有更严重的病症。每天记录两次体温，一次在早晨，一次在晚上。如果您的体温超过 100.4°F（38°C），请致电您的医生。



您的接触追踪者将每天给您打电话，以监测您的症状。但这并不能取代您的日常医生看诊。如果您没有医生，则请致电 1-844-NYC-4NYC（844-692-4692），会为您找到一位医生。

使用下面的图表记录 14 天隔离期内的体温和其他任何症状。



的体温和症状日志

填入姓名

日期	时间	体温（注明 °F 还是 °C）	其他症状（例如咳嗽、呼吸急促、呼吸问题、非呼吸问题）或注记
	上午		
	下午		
	上午		
	下午		
	上午		
	下午		
	上午		
	下午		
	上午		
	下午		
	上午		
	下午		

日期	时间	体温 (注明 °F 还是 °C)	其他症状 (例如咳嗽、呼吸急促、呼吸问题、非呼吸问题) 或笔记
	上午		
	下午		
	上午		
	下午		
	上午		
	下午		
	上午		
	下午		
	上午		
	下午		
	上午		
	下午		

有关 18 岁及以下人士发烧的信息

如果您认为孩子病重，无论体温高低，您都应与其医生交谈。如果您认为他们的症状需要紧急关注，请致电 911 或前往最近的急诊室就诊。

年龄	体温	指南
0 - 3 个月	100.4°F (38°C) 或更高	请立即打电话给他们的医生或去急诊室
3 个月 - 3 岁	102.2°F (39°C) 或更高	打电话给他们的医生，看看是否需要给您的孩子看诊
3 个月 - 18 岁	发烧到 100.4°F (38°C) 或更高温度超过 2 天	打电话给他们的医生。向他们告知您的孩子是否有以下任何症状： <ul style="list-style-type: none"> ■ 腹痛 ■ 呕吐 ■ 腹泻 ■ 皮疹 ■ 红眼症 ■ 嘴唇或舌头发红或破裂 ■ 手或脚肿胀或发红 ■ 头痛 ■ 颈部疼痛或肿胀

适用于您和您的亲友的更多资源

您是否有关于 NYC Test & Trace (测试和追踪团队) 或 COVID-19 的疑问? 请致电 1-877-CVD-19NY (1-877-283-1969) 或浏览 testandtrace.nyc.gov。

- **感到焦虑或悲伤?** 请致电 1-888-NYC-WELL (1-888-692-9355), 发送短信 WELL 至 65173, 或访问 nycwell.cityofnewyork.us 在线聊天, 和一名专业心理辅导师交谈。
- **您是否有家庭暴力方面的担忧?** 请致电 1-800-621-HOPE (1-800-621-4673) 与训练有素的心理辅导师交谈, 他们可以提供保密的危机咨询、安全计划, 并将您转介到机密、安全的住所。
- **如果您需要获得食物,** Test & Trace Corps (测试和追踪团队) 的资源导航员可帮助您联系免费送餐服务。请致电 Test & Trace Corps (测试和追踪团队) 回电号码 1-212-242-2692, 然后按 3 与资源导航员通话。您可以留下语音邮件, 有人会给您回电。或者, 您可以致电 311, 然后说 “Get Food (获取食物)” 或浏览 nyc.gov/getfood, 获取有关离您最近的食物储藏室的信息, 并查看您是否有资格获得免费送餐服务。
- **与接触追踪者交谈不会影响您申请永久居留权 (绿卡)。** 如果您对自己的移民身份有疑问, 请拨打 ActionNYC 热线 1-800-354-0365, 然后说 “public charge (公共负担)” 以获取问题的答案, 来电时间为周一至周五, 上午 9:00 至下午 6:00。
- **是否需要医疗保健或健康保险?** 致电 311 或发送短信 CoveredNYC 到 877877。
- **访问 Fun at Home,** 这是一个免费的新数字平台, 可通过 nyc.gov/funathome 或发送短信 Fun 至 97743 取得为纽约市的青少年和青年人提供的, 安全、有趣、具娱乐性的虚拟活动。
- **New York Public Library (纽约市公共图书馆)** 为纽约居民提供电子书和虚拟活动项目。浏览 nypl.org 或 culturepass.nyc.gov/virtual-programs 获取更多信息。
- **想要和老年专家交谈,** 老年人可致电 1-212-Aging-NYC (1-212-244-6469)。





Vizitoni testandtrace.nyc ose skanoni kodin QR për ta gjetur këtë udhëzues përkujdesjeje në shqip.

تفضل بزيارة testandtrace.nyc أو امسح رمز الاستجابة الفورية (QR) للاطلاع على دليل العناية هذا باللغة العربية.

এই যত্ন নিন (Take Care) গাইডটি বাংলায় খুঁজতে testandtrace.nyc ওয়েবসাইটে যান অথবা QR কোডটি স্ক্যান করুন।

瀏覽 testandtrace.nyc 或掃描行動條碼以取得繁體中文版本的「自我照護指南」。

Consultez le site testandtrace.nyc ou scannez le code QR pour trouver ce guide Take Care en français.

Vizite testandtrace.nyc oswa eskane kòd QR la pou w jwenn Gid Take Care sa an Kreyòl Ayisyen.

इस टेक केयर गाइड को हिंदी में प्राप्त करने के लिए testandtrace.nyc पर जाएँ या QR कोड स्कैन करें।

testandtrace.nyc를 방문하시거나 QR 코드를 스캔하여 이 Take Care 가이드를 한국어로 보실 수 있습니다.

Odwiedź stronę testandtrace.nyc lub zeskanuj plik kod QR, aby znaleźć ten poradnik w języku polskim.

Посетите сайт testandtrace.nyc или отсканируйте QR-код, чтобы найти данное руководство с информацией о программе Take Care на русском.

Visite testandtrace.nyc o escanee el código QR para encontrar esta Guía para Cuidarse en español.

testandtrace.nyc پر جائیں، یا پھر اردو میں اس دیکھ بھال کے گائیڈ کو کھوجنے کے لیے کیوار کوڈ (QR code) کو اسکین کریں۔

NYC
HEALTH+
HOSPITALS

Test & Trace
Corps

testandtrace.nyc