您的資源手冊：在家安全隔離和對抗 COVID-19

NYC HEALTH+ HOSPITALS

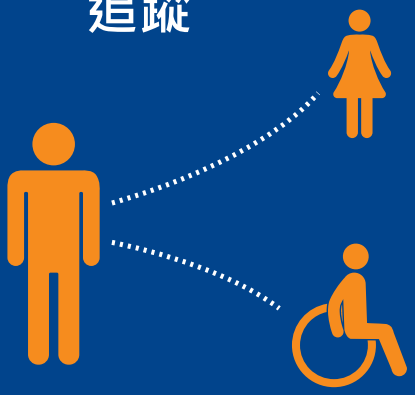
Test & Trace Corps

您可以做什麼來對抗 COVID-19

檢測

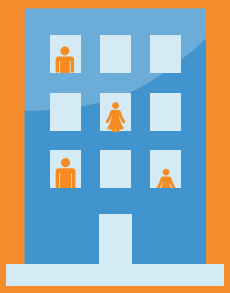
瞭解您的狀態。獲得免費 COVID-19 檢測和抗體檢測。

追蹤



接聽接觸追蹤者的來電，以協助阻止 COVID-19 在您的社區中傳播。

自我照護



安全隔離以保護他人並在旅館或家中自我照護。

NYC Test & Trace Corps（測試和追蹤團隊）致力於保護您的個人資訊和健康資訊的隱私及安全。我們收到的所有資訊都會保持機密，並受到《紐約市衛生法規》的保護。Test & Trace Corps（測試和追蹤團隊）不會詢問任何人的移民身份。

親愛的紐約市民：

在安全地重啟我們的城市和減緩 COVID-19 的傳播上，您都扮演著重要的角色。照顧好自己並保護您的親友和社區十分重要。

NYC Test & Trace Corps （測試和追蹤團隊）給您的這個「自我照護」包，包含了一些能協助您在家安全隔離、保持健康並保護您的親友的基本用品。

您的接觸追蹤者將每天打電話給您提供協助。請務必接聽他們的電話，這樣他們才能協助監控您的症狀並為您提供保持健康所需的資源。

您的「自我照護」包內含：

- 需要接近他人時戴的口罩
- 讓雙手保持潔淨的乾洗手液
- 消毒表面用的清潔濕巾或清潔噴霧劑
- 用來監測體溫的拋棄式溫度計
- 讓您開心的零食、遊戲和教育資源
- 如果您的 COVID-19 檢測結果為陽性，請使用我們隨附的指尖式脈搏血氧儀以檢查您的血氧濃度

在此「自我照護指南」中，您將找到有關如何在家安全隔離以及如何使用這些用品的更多資訊。

如需更多資訊，請撥打 1-877-CVD-19NY (1-877-283-1969) 或瀏覽 **testandtrace.nyc**。

感謝您協助減緩 COVID-19 的傳播。

保持堅強！保持健康！
NYC Test & Trace Corps

瀏覽 testandtrace.nyc
或掃描行動條碼，取得其他語言版本的「自我照護指南」。

保護您的親友。

在過去 2 週內，您是否與任何人有過密切接觸（距離少於 6 英尺）？別讓他們的健康蒙受風險。

接受 COVID-19 檢測可以讓大家都安心。該檢測免費、安全、快速且保密。分享此條碼，協助與您有密切接觸者瞭解 COVID-19，並在他們的住所附近找到檢測站：

將手機放在條碼上方，開啟連結。
用簡訊將連結傳送給接觸者和親友。

在家安全隔離和對抗 COVID-19 的建議事項

大多數患有 COVID-19 的人都是輕症，無需醫療就可以在家中恢復健康。請務必遵循這些安全措施，以確保您在家隔離時能夠保護自己和他人。

- 經常徹底清洗或消毒雙手
- 如果必須與他人在一起，請戴上口罩
- 每天清潔常用到的表面
- 請勿與人共用物品！避免和他人共用個人物品，特別是在洗手間等共用空間
- 找到自己的空間。有一個可以與他人安全隔離的房間很重要
- 監測您的體溫和症狀
- 如果您的 COVID-19 檢測結果為陽性，請使用指尖式脈搏血氧儀監測您的血氧濃度

無法在家安全隔離？

如果您與他人同住或空間有限而不能保持安全距離，那就不一定能容易地在家裡安全隔離。NYC Test & Trace Corps （測試和追蹤團隊）提供免費、個人的旅館客房，以協助您與親友隔離最長達 14 天，確保每個人都安全。

自我照護旅館免費提供：

- 往返旅館以及任何必要的醫療約診所需的交通
- 私人客房和衛浴
- 現場 COVID-19 檢測
- 免費 Wi-Fi 和有線電視
- 無限撥打當地電話以保持與他人的聯繫
- 每日早餐、午餐和晚餐

- 藥品遞送
- 口譯服務
- 由專業醫生和護士提供的現場醫療保健支援
- 遠端精神病診療，可以獲得專家級心理健康服務提供者的服務

如果您需要與親友隔離的空間，請撥打 1-877-CVD-19NY (1-877-283-1969) 在自我照護旅館預訂客房。

戴上口罩

您是否知道使用口罩的方法有對錯之分？

我應該如何戴口罩？

- 用肥皂和水洗手，或使用含酒精的乾洗手液，以免污染口罩。
- 拿著口罩的耳掛繩或綁帶。然後分別掛在每邊耳朵上或將綁帶綁在腦後。
- 拉開您的口罩蓋住鼻子和嘴巴。拉到下巴下面封好。
- 如果口罩的鼻樑部分有可折的邊條，請將它捏彎來固定口罩位置。
- 確保您的口罩緊貼臉部兩側。

我應如何取下口罩？

- 解開腦後的綁帶或抓住耳掛繩。避免觸摸口罩的正面。
- 向前拉離您的臉。請小心不要觸摸臉部。
- 用肥皂和水洗手，或使用含酒精的乾洗手液。

戴口罩的建議事項：

- 口罩的外部會被污染。如果觸摸到，請立即洗手或使用含酒精的乾洗手液。
- 避免將用過的口罩直接放在表面或檯面上。將口罩放在餐巾紙上或紙袋內。
- 您無需每天更換口罩，除非口罩變濕或損壞。如果發生這種情況，請將其丟棄並換用新的口罩。

保持雙手潔淨！

洗手是防止細菌傳播的最佳方式之一。用肥皂和水洗手是去除細菌的最佳方法，但您也可以使用酒精含量至少有 60% 的乾洗手液。

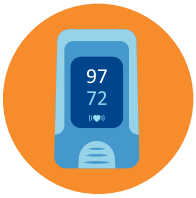
如何用肥皂和水正確洗手：

1. 用乾淨的流水（冷水或熱水）打濕雙手，然後塗上肥皂。
2. 搓手，使肥皂起泡沫，確保肥皂泡沾滿手背、手指之間、指甲縫和手腕。
3. 搓手至少 20 秒鐘。
4. 用乾淨的流水徹底沖洗雙手。
5. 用乾淨的毛巾擦乾雙手或自然風乾。拿乾淨的紙巾來關水龍頭。

如何使用乾洗手液：

1. 將乾洗手液倒在一隻手的手掌上。
2. 雙手交互搓揉，將乾洗手液塗抹到整雙手。確保乾洗手液沾滿手背、手指之間、指甲縫和手腕。繼續搓手，直至雙手全乾為止。

持續監測您的血氧濃度



如果您的 COVID-19 檢測結果為陽性，您將收到一個指尖式脈搏血氧儀 - 這是一種易於使用的小型裝置，可協助您監控血氧濃度。為了您的安全，建議您每天測量血氧濃度。

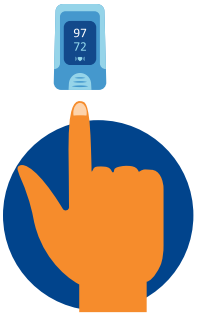
如果在獲得此「自我照護」包**之後**，您的 COVID-19 檢測結果才呈現陽性，將會另外寄送指尖式脈搏血氧儀給您。

什麼是指尖式脈搏血氧儀？

指尖式脈搏血氧儀是一種易於使用的小型裝置，可協助您監控血氧濃度。為了您的安全，建議您每天測量血氧濃度。

為什麼監測我的血氧濃度很重要？

COVID-19 會導致肺部感染， 在您不知不覺中降低您的血氧濃度。這是十分危險的。您應該每天使用指尖式脈搏血氧儀追蹤血氧濃度。如果您的血氧濃度下降，應立即就醫。

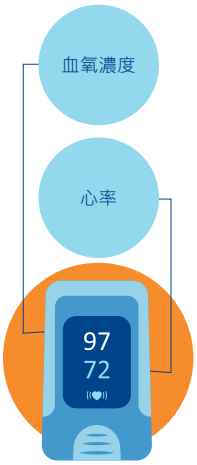


我要如何使用我的指尖式脈搏血氧儀？

開啟裝置。將食指放入血氧儀，指甲朝上。等待螢幕顯示數字。如果螢幕上沒有顯示數字，請嘗試使用其他手指（大拇指除外）。確定您的手指不潮濕或冰冷。血氧儀可能對冰冷或潮濕的，或塗指甲油的手指無效。

我能否給兒童用指尖式脈搏血氧儀？

不建議給 14 歲以下兒童使用指尖式脈搏血氧儀。密切監視孩子的症狀，如果他們看起來生病、咳嗽加重或呼吸困難，請打電話給醫生。



我如何讀取螢幕上的數字？

您的血氧儀顯示兩個數字。血氧濃度標示為「SpO2」。另一個數字是您的心率。

對於大多數人來說，正常血氧濃度為 94% 或更高。您的血氧濃度會根據您的活動、身體姿勢和整體健康狀況而變化。

告訴醫生您的血氧濃度

您的接觸追蹤者將每天給您打電話，以監測您的症狀。但這並不能取代您的日常醫生看診。

請務必讓您的醫生知道您的健康狀況和血氧濃度。每天用電話或電子郵件告知您的血氧濃度。

如果您沒有醫生，則請撥打 1-844-NYC-4NYC（1-844-692-4692）尋找一位，並透過電話或視訊請求預約。

如果我的血氧濃度低，我該怎樣做？

首先，嘗試深呼吸幾次，然後按照本指南來做。

血氧濃度	指南
低於 90%	**請立即撥打 911** 或者前往最近的急診室就診。您可能需要進行緊急 X 光檢查或心臟檢查。
90% - 94%	**請立即打電話給您的醫生。** 如果您沒有醫生，請尋求緊急護理。在任何裝置上開啟 www.ExpressCare.nyc 網站，或撥打 1-332-220-1337。醫生會透過電話或視訊對您進行評估。您無需支付任何費用。

註冊個人化簡訊支援

您每天都可以透過簡訊收到個人化的說明，以協助您監測血氧濃度。系統將要求您提供血氧濃度讀數和心率。根據您的回覆，您將收到個人化的提示和說明。要註冊，請傳送簡訊「COVID」至 1-844-TXT-SAFE （844-898-7233）。您每天仍然會收到接觸追蹤者另外打來的電話。接聽他們的電話十分重要。

記錄並報告您的體溫和症狀

發燒是 COVID-19 的常見症狀，它可能表示還有更嚴重的病症。每天記錄兩次體溫，一次在早晨，一次在晚上。如果您的體溫超過 100.4°F （38°C），請打電話給您的醫生。

您的接觸追蹤者將每天給您打電話，以監測您的症狀。但這並不能取代您的日常醫生看診。如果您沒有醫生，則請撥打 1-844-NYC-4NYC （844-692-4692），會為您找到一位醫生。

使用下面的圖表記錄 14 天隔離期內的體溫和其他任何症狀。

_____ 的體溫和症狀日誌

填上姓名

日期	時間	體溫（註明 °F 還是 °C）	其他症狀（例如咳嗽、呼吸短促、呼吸問題、非呼吸問題）或註記
	上午		
	下午		
	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	時間	體溫（註明 °F 還是 °C）	其他症狀（例如咳嗽、呼吸短促、呼吸問題、非呼吸問題）或註記
	上午		
	下午		
	上午		
	下午		
	上午		
	下午		
	上午		
	下午		
	上午		
	下午		
	上午		
	下午		
	上午		
	下午		

針對 18 歲及以下的人發燒時的相關資訊

如果您認為孩子病重，無論體溫高低，您都應與他們的醫生聯絡。如果您認為他們的症狀需要馬上處理，請撥打 911 或前往最近的急診室就診。

年齡	體溫	指南
0 – 3 個月	100.4°F（38°C）或更高	請立即打電話給他們的醫生或去急診室
3 個月 – 3 歲	102.2°F（39°C）或更高	打電話給他們的醫生，看看是否需要給您的孩子看診
3 個月 – 18 歲	超過 2 天發燒到 100.4°F（38°C）或更高	打電話給他們的醫生。告訴他們您的孩子是否有以下任何症狀： ■ 腹痛 ■ 嘔吐 ■ 腹瀉 ■ 皮疹 ■ 紅眼症 ■ 嘴唇或舌頭發紅或龜裂 ■ 手或腳腫脹或發紅 ■ 頭痛 ■ 頸部疼痛或腫脹

適用於您和親友的更多資源

您是否有關於 NYC Test & Trace（測試和追蹤團隊）或 COVID-19 的疑問？請撥打 1-877-CVD-19NY (1-877-283-1969) 或瀏覽 testandtrace.nyc。

- **感到焦慮或悲傷？**請撥打 1-888-NYC-WELL（1-888-692-9355），傳送簡訊 WELL 至 65173，或使用 nycwell.cityofnewyork.us 的線上聊天功能，和一名專業心理輔導師交談。
- **您是否有家庭暴力方面的擔憂？**請撥打 1-800-621-HOPE（1-800-621-4673）與訓練有素的心理輔導師交談，他們可以提供保密的危機諮詢、安全計劃，並將您轉介至機密、安全的住所。
- **如果您需要食物，** Test & Trace Corps（測試和追蹤團隊）的資源領航員可協助您聯絡免費送餐服務。請撥打 Test & Trace Corps（測試和追蹤團隊）的回電號碼 1-212-242-2692，然後按 3 與資源領航員通話。您可以留下語音留言，有人會給您回電。或者，您可以撥打 311，然後說「Get Food（獲得食物）」或瀏覽 nyc.gov/getfood，獲得有關您家附近的食品儲藏室的資訊，並查看您是否有資格取得免費送餐服務。
- **與接觸追蹤者交談不會影響您申請永久居留權（綠卡）。**如果您對自己的移民身份有疑問，請撥打 ActionNYC 熱線 1-800-354-0365，然後說「public charge（公共負擔）」以獲得問題的答案，來電時間為週一至週五，上午 9:00 至下午 6:00。
- **是否需要醫療保健或健康保險？**撥打 311 或傳送簡訊 CoveredNYC 到 877877。
- **訪問 Fun at Home，**這是一個新的免費數位平台，請上 nyc.gov/funathome 網站或傳送簡訊 Fun 至 97743 ，它為紐約市的青少年和青年人提供安全、有趣、好玩的虛擬活動。
- **New York Public Library（紐約市公共圖書館）**為紐約居民提供電子書和各式線上活動。瀏覽 nypl.org 或 culturepass.nyc/virtual-programs 獲得更多資訊。
- **想與銀髮族相關議題的專家交談，**年長者可致電 1-212-Aging-NYC（1-212-244-6469）。

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

تفضّل 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।

浏览 testandtrace.nyc 或扫描二维码以查找简体中文版本的“自我照护指南”。

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 کیوآر کوڈ (QR code) کو اسکین کریں۔

NYC HEALTH+ HOSPITALS | Test & Trace Corps

testandtrace.nyc