



# 您的资源手册： 在家安全隔离和 抗击 COVID-19

**NYC**  
**HEALTH+**  
**HOSPITALS**





## 亲爱的纽约同胞们：

您在保持我们的城市安全与开放以及减少 COVID-19 传播中发挥着重要作用。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。

监控您的症状并获得您保持健康所需的资源很重要。

### 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
- 用来监测体温的温度计
- 快速抗原测试，用于检测潜在的活跃的 COVID-19 感染

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信息。

如需更多信息，您还可以致电 212-COVID19 (212-268-4319) 或浏览 [testandtrace.nyc](https://testandtrace.nyc) 或 [bit.ly/NYCTraceInfo](https://bit.ly/NYCTraceInfo) 以了解更多。

感谢您帮助减少 COVID-19 的传播。

**保持安全！保持健康！**  
**NYC Test & Trace Corps**



浏览 [testandtrace.nyc](https://testandtrace.nyc)  
或扫描二维码以取得更多信息。



## 保护您的亲友

在过去两周内,您是否与任何人有过密切接触(间隔不到六英尺)?别让他们的健康面临风险。如需有关如何通知您的密切接触者信息,请浏览 [bit.ly/tellcontacts](https://bit.ly/tellcontacts)。

您和您的接触者都接受 COVID-19 测试可以让大家都安心。该测试安全、快速且保密。您可以浏览 [nyc.gov/covidtest](https://nyc.gov/covidtest) 或分享以下代码,以帮助您的接触者了解 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与他人。

- 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。
- 独自睡在有窗户且空气流通良好的房间。如果您与他人同睡一张床,请一人头朝床头,一人头朝床脚而睡,或请其中一人睡在沙发上或地上。
- 监测您的体温和症状



## 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？

- 一些口罩和呼吸器比其他口罩提供更高级别的保护。布口罩提供的保护最低，外科口罩提供较高的保护，并且 KN95 和 N95 口罩提供最高级别的保护。
- 不要在 N95 或 KN95 口罩外面或里面再戴一个口罩
- 如果您想戴布口罩，您可以戴两个面罩（布口罩戴在一次性口罩外面）来获得更好的保护，这样可以增进贴合度并增加层数
- 不要戴两个一次性口罩
- 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。



## 用脉搏血氧仪跟踪您的血氧浓度 (“SpO2”)

- COVID-19 可能会导致肺部感染，这种感染可降低您的血氧浓度，有时候您甚至对此毫无所觉，这可能会十分危险
- 如果您的 COVID-19 测试结果为阳性，您可能会决定购买一个脉搏血氧仪，**或者**可能从一位医疗保健提供者处获得一个脉搏血氧仪。
- 每天使用脉搏血氧仪跟踪血氧浓度，一天检查三次
- 如果您的血氧浓度降到 90% 以下，请致电 911 或去看急诊。

### 注册免费的个人化短信支持

Test & Trace（测试和追踪团队）的 COVID-19 血氧监控项目每天向您推送免费说明，以帮助您监测血氧浓度，并知道什么时候该寻医。每天，在您发送短信上报您的血氧浓度和心率后，根据您所报读数，您将收到个人化的提示和说明。

要注册，请发送短信“COVID”至 89888。



## 脉搏血氧仪如何工作？

脉搏血氧仪使用简单，它使用光来检测您的血液中的氧浓度。对大多数人来说，正常的血氧浓度高于 94%。

## 我要如何使用我的脉搏血氧仪？

- **第 1 步：**开启脉搏血氧仪。
- **第 2 步：**将食指放入脉搏血氧仪，指甲朝上。
- **第 3 步：**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）。
- **第 4 步：**标识为“SpO2”的数字是您的血氧浓度，另一个数字是您的心率。

## 我如何测出最精确的血氧读数？

- 使用血氧仪的时候，要在室内，处于休息状态并呼吸平缓
- 手指放进脉搏血氧仪后，等待 30-60 秒
- 使用脉搏血氧仪时，用没有涂指甲油的手指
- 确保当使用脉搏血氧仪时，您的手指不冷

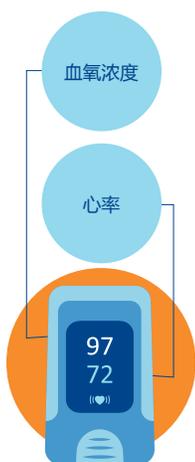
## 致电或发送电子邮件告知医生您的血氧浓度

如果您没有医生，请致电 844-692-4692 寻找一位。我们会为您安排一次约诊，让您通过电话或视频聊天与这位医生交谈。

## 如果我的血氧浓度低，我该怎样做？

首先，尝试深呼吸几次，然后根据您的读数遵循以下指南。

血氧浓度	指南
低于 90%	<b>请立即拨打 911</b> 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%	<b>请立即致电您的医生。</b> 如果您没有医生，请寻求紧急护理。在任何装置上浏览 <a href="http://www.ExpressCare.nyc">www.ExpressCare.nyc</a> ，或致电 <b>332-220-1337</b> 。 医生会通过电话或视频对您进行评估。





检查



记录



接听！



报告

## 记录并报告您的体温、血氧浓度和症状

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。

每天监控您的症状，如果您有问题或顾虑，与您的医生交谈。如果您没有医生，则请致电 844-NYC-4NYC (844-692-4692) 来会为您找到一位医生。您将在隔离或隔离期结束时收到一条短信或电话，以查看您的症状。

使用下面的图表记录您隔离期间的体温、血氧浓度 (“SpO2”) (如果您家中有一个脉搏血氧仪的话) 和其他任何症状。

### 的体温、血氧浓度和症状记录

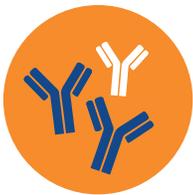
填入姓名

日期	时间	体温 (注明 °F 还是 °C)	血氧浓度 (“SpO2”)	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			
	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

以下是针对出现 COVID-19 症状的儿童指南。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 岁 - 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"><li>● 腹痛</li><li>● 呕吐</li><li>● 腹泻</li><li>● 皮疹</li><li>● 红眼症</li><li>● 嘴唇或舌头发红或破裂</li><li>● 手或脚肿胀或发红</li><li>● 头痛</li><li>● 颈部疼痛或肿胀</li></ul>



## COVID-19 的治疗

### 有 COVID-19 的治疗方法吗？

有的！有针对 COVID-19 的治疗选择可以预防高风险人群（包括已接种了疫苗的人群）病情加重。在您开始感觉不舒服后尽早给予治疗效果最佳。一些治疗在 NYC Health + Hospitals 所属各医院均免费提供，即使您没有保险也可获得。

### 治疗选择有哪些？

COVID-19 有两种治疗方法，口服药物和单克隆抗体。单克隆抗体模拟您的身体在对抗感染时的自然反应。这两种治疗都是越早接受就越有可能帮到您！您的医生可以为您推荐最佳的治疗方法。

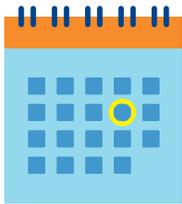
### 我如何注册以接受治疗？

NYC Health + Hospitals 为高危人群免费提供这两种治疗。如需与医疗专业人员交谈，请致电 631-397-2273 或浏览 [expresscare.nyc](https://www.expresscare.nyc) 来联系 Virtual ExpressCare。



## 进行居家测试的小提示

- **检查测试的到期日期。** 不要使用过期的测试或者损坏或变色的测试部件。
- **阅读盒子上的说明。** 仔细遵循步骤并按照所列的顺序进行。如果不这样做的话，您的测试结果可能不准确。
- **在准备好开始之前不要打开测试套件。** 对您进行测试所用的桌子或其他表面进行消毒。
- **取样本之前，用肥皂和水洗手**
- **不要重复使用测试套件或部件**
- **完成后清洗双手**



## 隔离与检疫隔离指南

如需最新及更详细的指南（比如：如果您有症状但还没有测试结果该怎么办），请浏览 [bit.ly/covidguidancenyc](https://bit.ly/covidguidancenyc) 或扫描下面的二维码来使用我们的 COVID-19 检疫隔离与隔离指南工具。在回答几个简短的问题后，将根据您自己的特定情况获得个性化的指南。



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。

您还可以通过致电 NYC Test & Trace（测试和追踪团队）热线 212-COVID19（212-268-4319）来获得个性化的指南。

要确保您拥有所有最新的 COVID-19 信息，请浏览 [bit.ly/NYCTraceInfo](https://bit.ly/NYCTraceInfo)，在其中您将找到目前的检疫隔离和隔离指南以及个性化指南工具的链接，外加有关医疗、测试、获取给您雇主的信等等更多信息。

### 如果您 COVID-19 测试结果为阳性

如果您 COVID-19 测试结果为阳性，您应该遵循以下指南，无论您的疫苗接种状态如何。

- 待在家中并远离他人 5 天
- 如果您没有症状或者 5 天后症状消失，您就可以出门
- 在周围有其他人时继续戴口罩额外 5 天



- 在您出现症状当天，或者如果没有症状，则在您阳性测试结果的测试当天的整 10 天后，您才可以旅行
- 如果您发烧，继续待在家中并远离他人，直到您退烧

### 如果您接触了感染 COVID-19 的人

#### 如果您处于 COVID-19 疫苗的最新接种状态，意思是：

接种了一针加强针

#### 或者

在过去 5 个月内完成了 Pfizer（辉瑞）或 Moderna（莫德纳）的初始系列疫苗接种

#### 或者

在过去 2 个月内完成了 Johnson & Johnson（强生）的初始系列疫苗接种

#### 那么您应该：

- 在周围有其他人时佩戴口罩 10 天
- 如果可能的话，在第 5 天进行测试
- 如果您出现症状，则去进行测试、待在家中并远离他人，以及遵循适当的指南

#### 如果您并不处于 COVID-19 疫苗的最新接种状态，意思是：

在超过 5 个月前完成了 Pfizer（辉瑞）或 Moderna（莫德纳）的初始系列疫苗接种，并且没有接种加强针

#### 或者

在超过 2 个月前完成了 Johnson & Johnson（强生）的初始系列疫苗接种，并且没有接种加强针

#### 或者

未接种疫苗

#### 那么您应该：

- 待在家中并远离他人 5 天。在那之后，在周围有其他人时继续戴口罩额外 5 天
- 如果您无法检疫隔离，则在周围有其他人时必须佩戴口罩整 10 天
- 如果可能的话，在第 5 天进行测试
- 在整 10 天内不要旅行。如果在第 6-10 天期间您必须旅行，请在整个途中配戴贴合良好的口罩
- 如果您出现症状，则去进行测试、待在家中并远离他人，以及遵循适当的指南



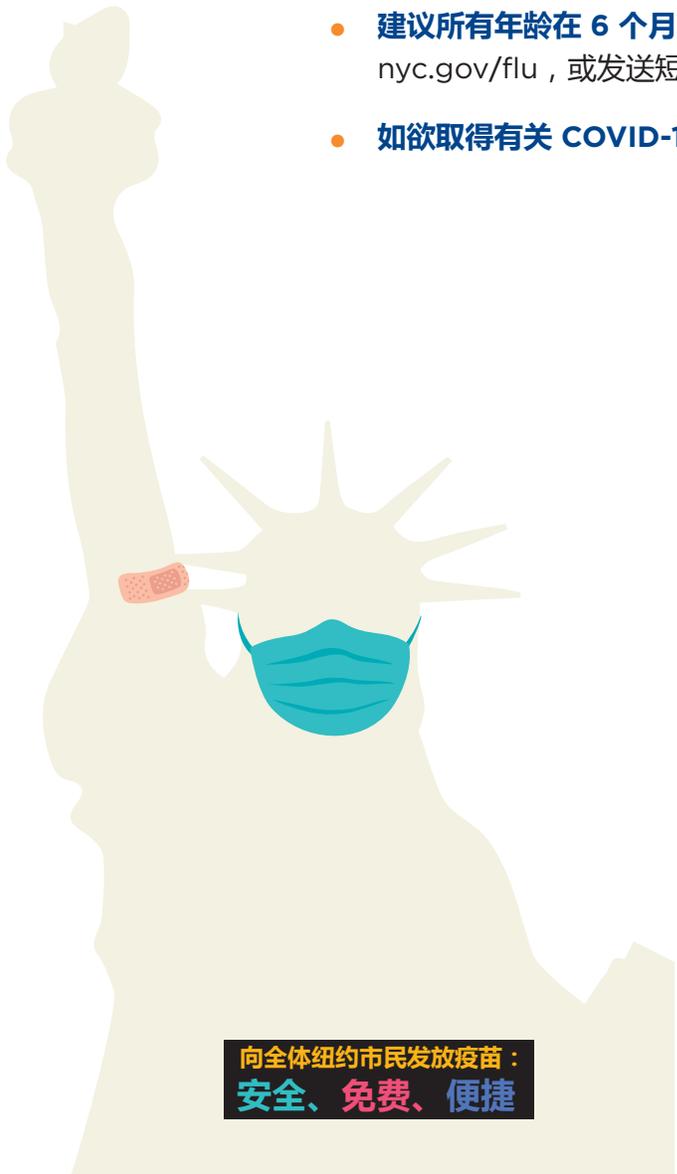
## 适用于您和您的亲友的更多资源

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 212-COVID19 (212-268-4319) 或浏览 [testandtrace.nyc](https://testandtrace.nyc.gov) 或 [bit.ly/NYCTraceInfo](https://bit.ly/NYCTraceInfo)。

- **COVID-19 疫苗能挽救生命。** 当您接种 COVID-19 疫苗时，您就是在保护自己并使您的社区更安全。如果您曾患有 COVID-19，接种疫苗依然重要。您应等到您痊愈并完成了隔离后再接种疫苗，从而避免当您可能有传染性的时候会使接种点的其他人暴露在感染风险中。一旦符合资格，所有纽约人都应该接种加强针剂，一些纽约人还可能有资格接种第三或第四剂。可向每个人提供上门接种疫苗。请浏览 [nyc.gov/vaccinefinder](https://nyc.gov/vaccinefinder) 或致电 877-VAX-4NYC (877-829-4692) 查找接种点或者安排上门接种疫苗。
- **接种疫苗的带薪假：** 纽约人每次接种最多可享受四小时带薪假，包括加强针。允许一位员工享受单剂疫苗共四小时带薪假，双剂疫苗共八小时带薪假。此休假按员工的正常工资率支付，不能从任何其他休假中扣除。如果您出现接种疫苗带来的任何副作用，可以使用任何累积的病假来康复。
- **如果您需要获得食物，** 请致电 Test & Trace Corps (测试和追踪团队) 的热线号码 212-COVID19 (212-268-4319)。如果需要协助以便安全隔离或在家检疫，请按 5。然后按 2 以注册紧急送餐服务。
- **与 COVID 相关的病假：** 无论移民身份如何，感染 COVID-19 或与感染 COVID-19 的人有过接触的工人都可以请病假。州和地方法律允许工人请假照顾自己或家人。如果您需要一份文件供您的雇主确认您的检测结果为阳性，您可以浏览 [coronavirus.health.ny.gov/new-york-state-contact-tracing](https://coronavirus.health.ny.gov/new-york-state-contact-tracing)。如果您在填写表格时有疑问或需要帮助，请致电 311 或 855-491-2667，并按 1 选择 “If you need a document for your employer” (如果您需要为您的雇主提供一份文件)。
- **是否需要健康保险？** 致电 311 或发送短信 “CoveredNYC” 到 877877。您可能还有资格参加 NYC CARE，这是一项通过 NYC Health + Hospitals 保证低成本和免费服务的计划，无论移民身份如何。有关参加的更多信息，请致电 646-NYC-CARE (646-692-2273)。
- **浏览自我照护项目的 AfterCare 网站。** 如果您在隔离期后几周或几个月里依然出现 COVID-19 相关症状，请参考网站：[nyc.gov/aftercare](https://nyc.gov/aftercare) 或致电 212-COVID19 (212-268-4319) 并按 4。



- **COVID-19 卓越中心**：NYC Health + Hospitals 有社区健康中心专门为那些 COVID-19 痊愈者提供广泛的服务，以保持纽约居民的健康。如需了解更多，请浏览 [nyc.gov/aftercare](https://nyc.gov/aftercare) 或致电 212-COVID19 (212-268-4319) 并按 0。
- **如需基本福利（比如现金援助、紧急租金援助或水电费支付等）**，请致电 ACCESS HRA 的号码 718-557-1399（周一至周五、上午 8 点至下午 5 点）或浏览 [access.nyc.gov](https://access.nyc.gov)。
- **感到焦虑或悲伤？** 请致电 888-NYC-WELL (888-692-9355)，发送短信“WELL”至 65173，或访问 [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell) 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 800-621-HOPE (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和安全计划，并将您转介到机密、安全的住所。
- **如欲举报与 COVID-19 相关的歧视，请联系纽约市人权委员会的 COVID-19 应对团队。** 任何在住房方面、工作上或在任何公共场所遭受与 COVID-19 相关的骚扰或歧视的人，都可以提出举报，请至 [nyc.gov/StopCOVIDHate](https://nyc.gov/StopCOVIDHate) 网站填写在线表格或致电 212-416-0197。
- **建议所有年龄在 6 个月和以上的人都接种流感疫苗。** 您可以致电 311，浏览 [nyc.gov/flu](https://nyc.gov/flu)，或发送短信“flu”至 877877，来查找流感疫苗接种场所。
- **如欲取得有关 COVID-19 的更多信息**，请浏览 [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus)。



向全体纽约市民发放疫苗：  
**安全、免费、便捷**



浏览 [testandtrace.nyc](https://testandtrace.nyc)  
或扫描二维码以取得更多  
信息。







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