



# 您的資源手冊： 在家安全隔離和 對抗 COVID-19

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

 **Test & Trace  
Corps**



## 親愛的紐約市民：

您在保持我們的城市安全與開放以及減緩 COVID-19 傳播中扮演著重要的角色。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。

監控您的症狀並獲得您保持健康所需的資源很重要。

### 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
- 用來監測體溫的溫度計
- 快速抗原檢測，用於檢測潛在的活躍的 COVID-19 感染

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資訊。

如需更多資訊，您還可以撥打 212-COVID19 (212-268-4319) 或瀏覽 [testandtrace.nyc](https://testandtrace.nyc) 或 [bit.ly/NYCTraceInfo](https://bit.ly/NYCTraceInfo) 以瞭解更多。

感謝您協助減緩 COVID-19 的傳播。

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



瀏覽 [testandtrace.nyc](https://testandtrace.nyc)  
或掃描行動條碼以取得更多  
資訊。



## 保護您的親友

在過去兩週內，您是否與任何人有過密切接觸（距離少於六英尺）？別讓他們的健康蒙受風險。如需有關如何通知您的密切接觸者的信息，請瀏覽 [bit.ly/tellcontacts](https://bit.ly/tellcontacts)。

您和您的接觸者都接受 COVID-19 檢測可以讓大家都安心。該檢測安全、快速且保密。您可以瀏覽 [nyc.gov/covidtest](https://nyc.gov/covidtest) 或分享以下條碼，以協助您的接觸者瞭解 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。
- 獨自睡在有窗戶且空氣流通良好的房間。如果您與他人同睡一張床，請一人頭朝床頭，一人頭朝床腳而睡，或請其中一人睡在沙發上或地上。
- 監測您的體溫和症狀



## 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？

- 一些口罩和呼吸器比其他口罩提供更高級別的保護。布口罩提供的保護最低，外科口罩提供較高的保護，並且 KN95 和 N95 口罩提供最高級別的保護。
- 不要在 N95 或 KN95 口罩外面或裡面再戴一個口罩
- 如果您想戴布口罩，您可以一次戴兩個面罩（布口罩戴在拋棄式口罩外面）來獲得更周全的保護，這樣可以增進貼合度並增加層數
- 不要一次戴兩個拋棄式口罩
- 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。



## 用脈搏血氧儀追蹤您的血氧濃度（「SpO2」）

- COVID-19 可能會導致肺部感染，這種感染可降低您的血氧濃度，有時候您甚至對此毫無所覺，這可能會十分危險。
- 如果您的 COVID-19 檢測結果為陽性，您可能會決定購買一個脈搏血氧儀，或者可能從一位醫療保健提供者處獲得一個脈搏血氧儀
- 每天使用脈搏血氧儀追蹤血氧濃度，一天檢查三次。
- 如果您的血氧濃度降到 90% 以下，請致電 911 或去看急診

### 註冊免費的個人化簡訊支援

Test & Trace（測試和追蹤團隊）的 COVID-19 血氧監控計畫每天會傳送免費說明給您，以協助您監測血氧濃度，並知道什麼時候該就醫。每天，在您發送簡訊報告您的血氧濃度和心率後，根據您所報的讀數，您將收到個人化的提示和說明。

要註冊，請傳送簡訊「COVID」至 89888。



## 脈搏血氧儀是如何運作的？

脈搏血氧儀使用簡單，它使用光來檢測您血液中的氧氣濃度。對大多數人來說，正常的血氧濃度高於 94%。

## 我要如何使用我的脈搏血氧儀？

- **第 1 步：**啟動脈搏血氧儀。
- **第 2 步：**將食指放入脈搏血氧儀，指甲朝上。
- **第 3 步：**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）。
- **第 4 步：**標示為「SpO2」的數字是您的血氧濃度，另一個數字是您的心率。

## 我要如何測出最精確的血氧讀數？

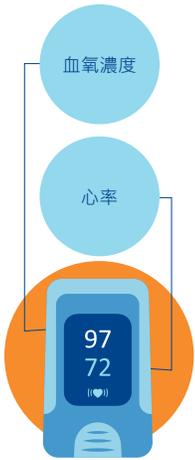
- 使用血氧儀的時候，要在室內，處於休息狀態並呼吸平緩
- 手指放進脈搏血氧儀後，等待 30-60 秒
- 使用脈搏血氧儀時，用沒有塗指甲油的手指
- 使用脈搏血氧儀時，要確保您的手指不冰冷

## 打電話或寄電子郵件告知醫生您的血氧濃度

如果您沒有醫生，請撥打 844-692-4692 以尋找一位醫生。我們會為您安排一次約診，讓您透過電話或視訊通話與這位醫生交談。

## 如果我的血氧濃度低，我該怎樣做？

首先，嘗試深呼吸幾次，然後根據您的讀數遵循以下指南。



血氧濃度	指南
低於 90%	<b>請立即撥打 911</b> 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%	<b>請立即打電話給您的醫生。</b> 如果您沒有醫生，請尋求緊急護理。在任何裝置上開啟 <b>www.ExpressCare.nyc</b> 網站，或撥打 <b>332-220-1337</b> 。醫生會透過電話或視訊對您進行評估。



檢查



記錄



接聽！



報告

## 記錄並報告您的體溫、血氧濃度和症狀

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。每天監控您的症狀，如果您有問題或顧慮，與您的醫生交談。如果您沒有醫生，則請撥打 844-NYC-4NYC ( 844-692-4692 ) 來為您找到一位醫生。

使用下面的圖表記錄您隔離期間的體溫、血氧濃度 (「SpO2」)(如果您家中有一個脈搏血氧儀的話) 和其他任何症狀。

### 的體溫、血氧濃度和症狀紀錄

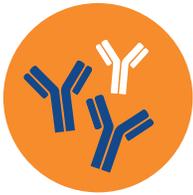
填上姓名

日期	時間	體溫 (註明 °F 還是 °C)	血氧濃度 (「SpO2」)	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			
	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

以下是針對出現 COVID-19 症狀的兒童的指南。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 歲 – 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： <ul style="list-style-type: none"><li>● 腹痛</li><li>● 嘔吐</li><li>● 腹瀉</li><li>● 皮疹</li><li>● 紅眼症</li><li>● 嘴唇或舌頭發紅或龜裂</li><li>● 手或腳腫脹或發紅</li><li>● 頭痛</li><li>● 頸部疼痛或腫脹</li></ul>



## COVID-19 的治療

### 有 COVID-19 的治療方法嗎？

有的！有針對 COVID-19 的治療選擇可以預防高風險人群（包括已接種了疫苗的人群）病情加重。在您開始感覺不舒服後盡早給予治療效果最佳。一些療法在 NYC Health + Hospitals 所屬各醫院皆免費提供，就算您沒有保險也可免費取得。

### 治療選擇有哪些？

COVID-19 有兩種治療方法，口服藥物和單克隆抗體。單克隆抗體模擬您的身體在對抗感染時的自然反應。這兩種治療都是越早接受就越有可能幫到您！您的醫生可以為您推薦最佳的治療方法。

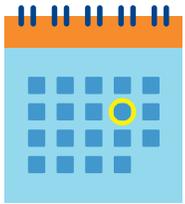
### 要如何註冊以接受治療？

NYC Health + Hospitals 為高危人群免費提供這兩種治療。如需與專業醫療人員交談，請撥打 631-397-2273 或上網站 [expresscare.nyc](https://www.expresscare.nyc) 來聯繫 Virtual ExpressCare。



## 居家檢測施用小提示

- **檢查檢測的過期日**。切勿使用過期的檢測，或者使用損毀或變色的檢測組件。
- **閱讀盒子上的說明**。按照步驟仔細進行且須按列出的順序來做。如果未遵守，可能檢測結果會有誤。
- **在準備好要開始前不要打開檢測套組**。消毒要用來進行檢測的桌面或其它表面。
- **在採樣之前先用肥皂和水洗手**
- **切勿重複使用檢測套組或其中的組件**
- **完成後請洗手**



## 隔離和檢疫隔離指南

欲取得最新與更詳細的指南內容 (例如有症狀但尚未取得檢測結果時該做什麼等等)，請造訪 [bit.ly/covidguidancenyc](https://bit.ly/covidguidancenyc) 或掃描下方的 QR 碼，以使用我們的 COVID-19 檢疫隔離與隔離指南工具。回答幾個簡短問題後，您就會收到依據您的個別情況所做的個人化指南。



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。

您也可以透過致電 NYC Test & Trace (測試和追蹤團隊) 熱線來取得個人化指南，電話號碼為 212-COVID19 (212-268-4319)。

要確定您擁有所有最新的 COVID-19 資訊，請造訪 [bit.ly/NYCTraceInfo](https://bit.ly/NYCTraceInfo)。您可在該網站上獲得目前的檢疫隔離與隔離指南、個人化指南工具的連結，還有關於醫療、檢測、取得給雇主的信等等更多內容。

### 如果您的 COVID-19 檢測結果是陽性

如果您的 COVID-19 檢測結果是陽性，不論您的疫苗接種狀態為何，都應遵循以下的指南進行。

- 待在家中並與他人保持距離 5 天
- 如果沒有症狀或症狀在 5 天後消退，就可以出門
- 在周圍有其他人時繼續配戴口罩多戴 5 天



- 整 10 天內不要旅行，由症狀出現當日起算，或在無症狀時，由陽性檢測結果的檢測當日起算
- 如果有發燒，繼續待在家中並遠離他人，直到退燒

### 如果您與感染 COVID-19 的人有接觸

#### 如果您已達最新 COVID-19 疫苗接種狀態，也就是說您：

已接種了一劑加強針

或

在過去 5 個月內剛完成 Pfizer (輝瑞) 或 Moderna (莫德納) 的初始系列疫苗接種

或

在過去 2 個月內剛完成 Johnson & Johnson (嬌生) 的初始系列疫苗接種

#### 如此則您應該：

- 在周圍有其他人時配戴口罩滿 10 天
- 如可行，在第 5 天進行檢測
- 如果出現症狀，則進行檢測、待在家中遠離他人，並遵照適用的指南行事

#### 如果您尚未達到最新 COVID-19 疫苗接種狀態，也就是說您：

完成 Pfizer (輝瑞) 或 Moderna (莫德納) 的初始系列疫苗接種已超過 5 個月，且並未接種加強針

或

完成 Johnson & Johnson (嬌生) 的初始系列疫苗接種已超過 2 個月，且並未接種加強針

或

從未接種疫苗

#### 如此則您應該：

- 待在家中並遠離他人 5 天。之後在周圍有其他人時繼續配戴口罩多戴 5 天
- 如果您不能檢疫隔離，則必需在整 10 天內當周圍有其他人時配戴口罩
- 如可行，在第 5 天進行檢測
- 在整 10 天內不要旅行。如果您必需在第 6 至 10 天當中旅行，則在行進期間需全程配戴貼合緊密的口罩
- 如果出現症狀，則進行檢測、待在家中遠離他人，並遵照適用的指南行事



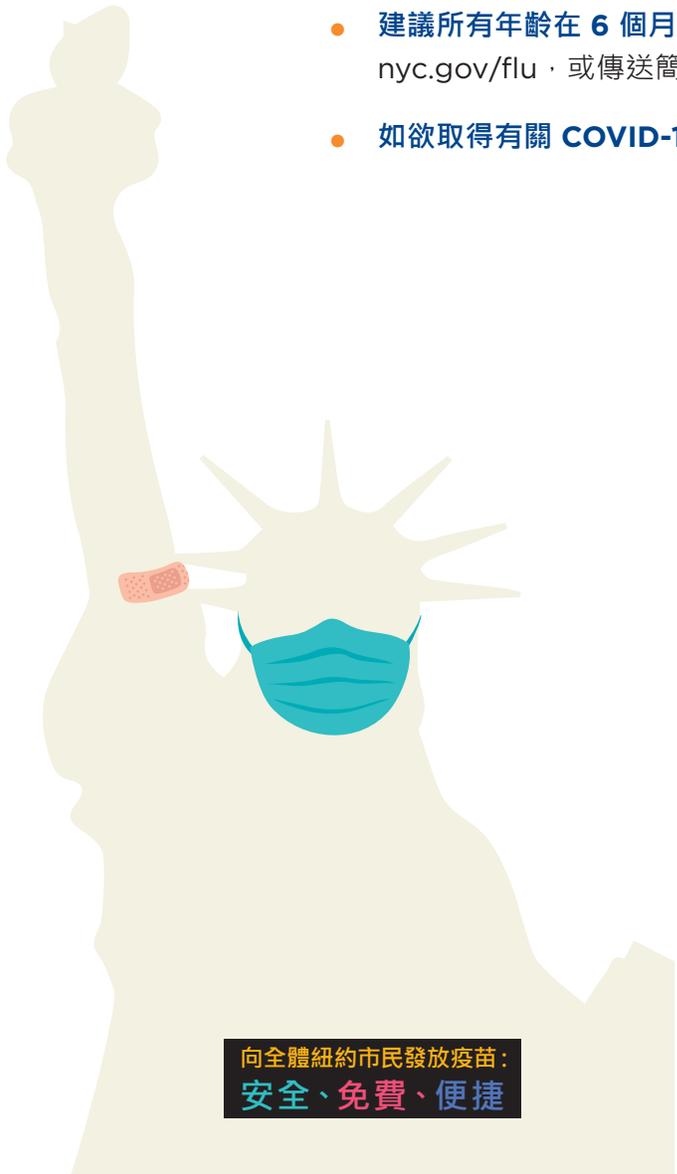
## 適用於您和親友的更多資源

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 1-212-COVID19 (1-212-268-4319) 或瀏覽 [testandtrace.nyc.gov](https://testandtrace.nyc.gov) 或 [bit.ly/NYCTraceInfo](https://bit.ly/NYCTraceInfo)。

- **COVID-19 疫苗能挽救生命。**當您接種 COVID-19 疫苗時，您就是在保護自己並讓您的社區更安全。如果您曾患 COVID-19，接種疫苗仍然很重要。您應等到您痊癒並結束隔離後再接種疫苗，從而避免當您可能會傳染病毒的時候去接種站，使當中的其他人暴露在感染風險中。一旦符合資格，所有紐約人都應該接種加強針劑，一些紐約人還可能有資格接種第三或第四劑。可向每個人提供上門接種疫苗。請瀏覽 [nyc.gov/vaccinefinder](https://nyc.gov/vaccinefinder) 或撥打 877-VAX-4NYC (877-829-4692) 查找接種站或者安排上門接種疫苗。
- **疫苗接種的帶薪假期：**紐約人每次接種疫苗可以獲得最多 4 個小時的帶薪假期，包括加強針。允許一位員工獲得單劑疫苗共四小時的帶薪假期，雙劑疫苗共八小時的帶薪假期。該休假按員工的正常工資標準支付，不能從任何其他休假中扣除。如果您在接種疫苗後感到有任何副作用，可以使用任何累積的病假來進行恢復。
- **如果您需要食物，**請撥打 Test & Trace Corps (測試和追蹤團隊) 的熱線號碼 212-COVID19 (212-268-4319)。如果需要協助以便安全隔離或在家檢疫，請按 5。然後按 2 以註冊緊急送餐服務。
- **COVID 相關病假：**患有 COVID-19 或曾與 COVID-19 患者有接觸的工作者，不論移民身份均可獲得病假。州法與地方法允許工作者請假照顧自己或家人。如您需要文件以讓雇主確認您的檢測結果為陽性，可上網站 [coronavirus.health.ny.gov/new-york-state-contact-tracing](https://coronavirus.health.ny.gov/new-york-state-contact-tracing)。如填寫表格時您有疑問或需要協助，請撥打 311 或 855-491-2667，並按 1 進入「If you need a document for your employer」（如果您需要給雇主的文件）。
- **是否需要健康保險？**撥打 311 或傳送簡訊「CoveredNYC」到 877877。您還可能有資格參加 NYC CARE，這是一項通過 NYC Health + Hospitals 保證低成本和免費服務的計劃，無論移民身份如何。有關參加的更多資訊，請撥打 646-NYC-CARE (646-692-2273)。
- **瀏覽自我照護計畫的 AfterCare 網站。**如果您在隔離期後幾週或幾個月裡依然出現 COVID-19 相關症狀，請上網站：[nyc.gov/aftercare](https://nyc.gov/aftercare) 或撥打 212-COVID19 (212-268-4319) 並按 4。



- **COVID-19 卓越中心**：NYC Health + Hospitals 有指定的社區健康中心專門為那些 COVID-19 痊癒者提供廣泛的服務，以保持紐約居民的健康。如需瞭解更多，請瀏覽 [nyc.gov/aftercare](https://nyc.gov/aftercare) 或撥打 212-COVID19 (212-268-4319) 並按 0。
- **如需基本福利（比如現金援助、緊急租金援助或水電費支付等）**，請撥打 ACCESS HRA 號碼 718-557-1399（週一至週五、上午 8 點至下午 5 點）或瀏覽 [access.nyc.gov](https://access.nyc.gov)。
- **感到焦慮或悲傷？**請撥打 888-NYC-WELL (888-692-9355)，傳送簡訊「WELL」至 65173，或使用 [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell) 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 800-621-HOPE (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和安全計劃，並將您轉介至機密、安全的住所。
- **如欲舉報與 COVID-19 相關的歧視，請聯繫紐約市人權委員會的 COVID-19 應對團隊。**任何在住房方面、工作上或在任何公開場所遭受與 COVID-19 相關的騷擾或歧視的人，都可以提出舉報，請至 [nyc.gov/StopCOVIDHate](https://nyc.gov/StopCOVIDHate) 網站填寫線上表格或撥打 212-416-0197。
- **建議所有年齡在 6 個月和以上的人都接種流感疫苗。**您可以撥打 311，瀏覽 [nyc.gov/flu](https://nyc.gov/flu)，或傳送簡訊「flu」至 877877，來查找流感疫苗的接種地點。
- **如欲取得有關 COVID-19 的更多資訊**，請瀏覽 [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus)。



向全體紐約市民發放疫苗：  
**安全、免費、便捷**



瀏覽 [testandtrace.nyc](https://testandtrace.nyc)  
或掃描行動條碼以取得更多  
資訊。







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।

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 کیوار کوڈ (QR code) کو اسکین کریں۔

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

**Test & Trace**  
**Corps**

testandtrace.nyc