

保持健康



+ 如果您有以下症狀，請去急診室或撥打 911：

- 呼吸困難
- 呼吸短促
- 胸痛
- 意識不清
- 嘴唇或臉部發紫
- 說話困難
- 面部癱瘓
- 臉部、上肢或下肢麻木
- 癲癇發作
- 血流不止
- 虛弱或暈厥
- 持續嘔吐

+ 如果您有需要，可以尋求心理健康支援。必須與他人保持隔離可能會讓人感覺壓力很大。所有紐約居民都可以獲得資源，不論他們的移民身份或保險承保的狀況。

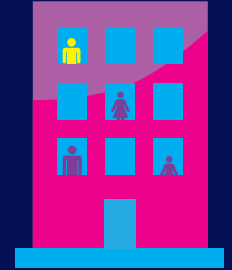
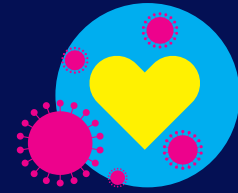
+ **NYC Well** 每週 7 天、每天 24 小時提供健康和情緒支援。如需免費諮詢：

- 請撥打 **1-888-NYC-WELL** (1-888-692-9355) 或傳送簡訊 **WELL** 至 **65173**

NYC Test & Trace Corps (測試和追蹤團隊) 將確保任何患有 COVID-19 或與 COVID-19 病患有過接觸的人士都能獲得資源，好在家安全隔離。您可以透過接觸追蹤者或監控員要求與資源領航員交談。

如要直接聯絡資源領航員，請撥打 **1-212-COVID19 (1-212-268-4319)**，按 **5** 獲得安全隔離的協助，再按 **5** 在語音信箱中留下您的姓名、電話號碼以及您所需的資源。之後資源領航員會回電給您。

欲知詳情，請瀏覽 **TestandTrace.NYC** 或撥打 Test & Trace (測試和追蹤) 熱線：**1-212-COVID19 (212-268-4319)**



如何在家安全地隔離：

給確診或暴露於 COVID-19 的人士的小提示

如果您認為您已經暴露於 **COVID-19** 或出現了相應的症狀，**請不要等待！立即隔離！**

您有資格獲得最長 **10 天** 的免費旅館客房入住，以安全隔離並保護您的親友。

COVID-19 在住家內互相傳染的情況屢見不鮮，會在同一屋簷下的家人及室友之間迅速傳播。**請撥打 1-212-COVID19 (212-268-4319)** 並按 **4** 預訂客房。

確診患 COVID-19 是指您的 COVID-19 檢測結果呈陽性 (也就是說您已感染了 COVID-19)。

暴露於 COVID-19 是指您曾與 COVID-19 患者有密切接觸。

待在家裡



- + 除非需要洗腎或醫療急救等必要的醫療服務，否則請勿外出。
 - 如果您需要外出就醫，請戴上口罩。提前告知您的醫生您已確診或暴露於 COVID-19。
 - 如果您沒有自己的醫生，請致電 **1-844-NYC-4NYC (1-844-692-4692)**。如果您需要其他醫療服務，請嘗試透過電話或視訊與醫生交流。無論您的移民身份和支付能力如何，您都能獲得護理服務。
 - 若您在家安全隔離時需要緊急護理，請上網站 [expresscare.nyc](https://www.expresscare.nyc) 使用我們的虛擬 **ExpressCare** 服務
 - 只需使用智慧型手機或電腦即可安全快捷地與急診室 (ER) 醫生溝通。如有必要，醫生會為您開具藥物，或在虛擬就診後為您提供取得額外護理的細節。
 - 視訊畫面中也提供口譯服務，涵蓋超過 200 種語言，其中包括美國手語。無論您的移民身份和支付能力如何，您都能獲得護理服務。
- + 請勿親身上學或上班。

- + 如需給僱主致函解釋您無法上班的原因，或對與 COVID-19 有關的工作保障以及新的 **Paid Family Leave (帶薪家事假)** 計劃有疑問，請撥打 **855-491-2667**。隔離期間有關工作的規定因行業而異。如有疑問，請聯絡您的僱主。

- + 請勿邀請他人去您家裡做客。
- + 如需食品雜貨和其他物品，請使用遞送服務。



保護您住家內的人

- + 始終與他人保持至少六英尺的距離。
- + 戴上口罩。這樣可以保護其他人，因為即使您並未感覺身體不適，您仍有可能傳播 COVID-19。
- + 待在不同的房間。如果您需要與他人待在同一個房間，請移動傢俱，讓你們能保持更遠的距離。
- + 單獨睡在通風良好有窗戶的房間裡。如果與他人共用一張床，則一人頭朝床頭，一人頭朝床腳而睡。也可以請其中一人睡在沙發或地板上。
- + 如有可能，請使用不同的浴室。如共用浴室，每次使用之後，請清潔觸碰過的任何物品。
- + 如果您採用母乳餵養，請繼續。餵乳時請戴上口罩。請先洗手再開始餵母乳。
 - 如果使用吸奶器，用後請立即用肥皂和水清洗吸奶器的零件。如果是其他家庭成員給嬰兒餵奶，則需徹底擦拭奶瓶外部。

洗手



- + 經常用肥皂和水洗手至少 20 秒鐘。請務必先洗手再：
 - 觸碰他人 (如果您是在照護者)
 - 煮食
 - 觸碰任何他人使用的物品，例如藥物。
- + 如果沒有肥皂和水，請使用至少含 60% 酒精的乾洗手液。

咳嗽和打噴嚏



- + 打噴嚏或咳嗽時請遮住口鼻。可以使用紙巾、手肘或衣袖。請勿用手遮擋。之後，立即扔掉用過的紙巾並洗手。

保持清潔



- + 對經常觸摸的表面及物品進行清潔和消毒，包括桌子、門把、電燈開關、檯面、把手、書桌、電話、鍵盤、馬桶、水龍頭和水槽。
 - 每次使用後或每天至少清潔一次表面。使用肥皂和水或家用清潔噴霧或濕紙巾。
- + 使用自己的盤子、碗和餐具。請勿與任何人共用這些物品或分享食物。
- + 避免與他人共用個人家居用品，例如梳子、牙刷、杯子、床單或毛毯。