

# Be Red Cross Ready

Prepare so you can protect.



## 預防您自己和他人患上 COVID-19

COVID-19 繼續使公共衛生面臨嚴重的風險。症狀的範圍比較廣，可從輕度（或沒有症狀）到重度疾病。每個人都有感染 COVID-19 的風險。[老年人和有嚴重基礎疾病的所有年齡段的人](#)可能患上較為重度疾病的風險較高。

### 您可為減慢傳播做的 5 件事情

1. 接種 COVID-19 疫苗。
2. 佩戴口罩，有蓋住您的口鼻和整個下巴，緊貼下巴。
3. 保持與不和您住在一起的其他人之間有 6 英尺的距離。
4. 避免人群和通風不良的室內空間。
5. 常用肥皂和水洗手。如果沒有肥皂和水，則使用手部消毒液。

詳情參見 [cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)。使用這份建議表，幫助保護您自己、您的親人和您的鄰居。

## 1. 在您可以做到時儘快接種 COVID-19 疫苗

- 在 [COVID-19 疫苗](#) 對您可用時接種疫苗。COVID-19 疫苗是安全有效的。
- 如要瞭解您可如何獲得疫苗，進入 [cdc.gov/coronavirus/vaccines](https://www.cdc.gov/coronavirus/vaccines)。
- 完全接種疫苗的人是指：
  - 接種了 2 劑系列的第二針後 2 周，例如輝瑞或莫德納疫苗，或者
  - 接種了一劑疫苗後 2 周，比如強生的楊森疫苗
  - 如果自您接種以來未滿 2 周，或者如果您依然需要接種第二針，您均未獲得完全保護。在您完全接種疫苗前繼續採取所有預防步驟。

如果您屬於已完全接種疫苗，有哪些變化	如果您屬於已完全接種疫苗，有哪些保持不變
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 您可以不戴口罩，與完全接種疫苗的人在室內聚在一起。</li> <li>• 您可以與來自另外一戶家庭的未接種疫苗的人在室內聚在一起（例如拜訪住在一起的親戚），不必戴口罩，除非這些人中或者與他們住在一起的人中有人屬於<a href="#">因 COVID-19 患上嚴重疾病</a>風險較高的人群。</li> <li>• 如果您曾與 COVID-19 患者有接觸，除非您有症狀，您一般不必遠離他人或接受檢測。</li> </ul>	<p>您在很多情況下應依然採取<a href="#">保護您自己和他人</a>的步驟，例如佩戴口罩，與他人保持至少 6 英尺的距離，避免人群和通風不良的空間。您應在下列情形下採取這些預防措施：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 在公共場所</li> <li>• 與來自超過一戶其他家庭的未接種疫苗的人聚在一起</li> <li>• 拜訪屬於<a href="#">因 COVID-19 患上嚴重疾病</a>風險較高的人群或與高風險人住在一起的未接種疫苗的人</li> </ul>

## 2. 佩戴口罩，有蓋住您的口鼻和整個下巴，緊貼下巴

在他人周圍時佩戴口罩，並且選擇下列之一：

- 有 2 層或多層可洗面料
- 完全蓋住您的口鼻和整個下巴，緊貼下巴
- 緊貼您的面部兩側，並且沒有縫隙
- 口罩上邊有鼻部金屬絲，以防空氣溢出
- 不要有會使顆粒可以逸出的排氣閥或通風裝置
- 如果使用圍脖面罩，確保其至少有 2 層，或者可被折疊成兩層，並且可以蓋住整個口鼻
- 不可使用面部防護罩來取代面罩

## 3. 保持與不和您住在一起的其他人之間有 6 英尺的距離

- 在出門到公共場所時，保持與他人至少有 6 英尺的距離，並且佩戴口罩。

## 4. 避免人群和通風不良的室內空間

- 避免擁擠的室內空間。
- 確保室內空間有透過盡可能使室外空氣進入室內，有良好的通風。
- 一般來說，待在室外和有良好通風的空間會降低暴露風險。

## 5. 勤洗手

- 經常用肥皂和水洗手，至少洗 20 秒鐘，特別是在去了公共場所後，或在擤鼻涕、咳嗽或打噴嚏後。
- 有肥皂和水就再好不過了；但當時如果沒有肥皂和水，也可使用酒精含量至少為 60% 的手部消毒液。將消毒液覆蓋雙手的所有表面，雙手對搓，直到感覺幹了為止。
- 避免用未洗過的手觸摸您的眼睛、鼻子和嘴巴。

## 其他資源

- 疾病控制中心：[cdc.gov/coronavirus](https://cdc.gov/coronavirus)
- 美國紅十字會：[redcross.org/coronavirus](https://redcross.org/coronavirus)
- 全國災害困擾幫助熱線（[Disaster Distress Helpline](#)）：供遭受與 COVID-19 相關的情緒困擾的人使用。撥打 1-800-985-5990 或發送簡訊 **TalkWithUs** 至 66746，與關懷顧問交談。TTY 1-800-846-8517。講西班牙語的人。撥打 1-800-985-5990 後按「2」。若在 50 個州內，發送短信 **Hablanos** 至 66746。若在波多黎各，發送簡訊 **Hablanos** 至 1-787-339-2663
- 如果您感覺悲傷、沮喪、焦慮等情緒過度強烈，難以承受，或您覺得想傷害自己或他人，撥打 911 或全國預防自殺生命線 1-800-273-TALK (1-800-273-8255)。