

# 阿拉斯加人应该对新冠病毒了解些什么

更新于五月 11 日，2020 年

感谢您帮助预防新冠病毒在阿拉斯加的传播。随着阿拉斯加州政府减缓限制和重启我们的经济，每个人继续采取基本的预防措施尤其重要。

如果我们一起合作，我们可以继续保持低的新冠病毒病例的数量以至于人们可以回去工作和开始更多外出社区。如果病例的数量开始上升，可能需要重新采取限制。所以请每个人都担当起自己的责任！

## 每个阿拉斯加人应该继续做:

- 当您生病时呆在家！当您有第一可能生病的迹象时 - 把自己和他人隔离并联系一个当地的医疗提供者来做测试。
- 经常用肥皂和温水吸收至少 20 秒。
- 避免摸您的眼睛，鼻子和嘴巴。
- 避免和不住在一起的成员近距离接触。不要握手或拥抱。
- 减少外出，尤其是如果您和您住在一起的成员是对严重病的高风险人群。
- 当您外出时，和他人保持六英尺，当您不能和他人保持肢体上的安全距离时戴上布遮住脸（在商店，人行道，公共场所）。
- 保持小的社交圈。减少与不是和您住在一起的人的接触。
- 确保您知道和您近距离的人（六英尺以内大约 10 分钟或以上）的名字以防您生病。这会帮助公众卫生工作人员联系他人来预防疾病的传播。

**新冠病毒测试** 已在阿拉斯加扩展并且在州内的更多社区可获得。如果您现在有症状 - 即使是轻微的 - 尽快隔离自己并给您的医生，当地卫生护士或部落卫生机构打电话来询问测试。不要没有提前打电话就去门诊或医院。这允许诊所采取防护措施来保护他们的员工和其他病人。如果您猜测自己有新冠病毒尽快联系医疗提供者来预防疾病在阿拉斯加的传播。当有人测试新冠病毒为阳性时，阿拉斯加流行病部门或公共卫生护理部门会联系测试为阳性的人以及和他们近距离接触的人来给他们需要居家或隔离的建议。

**新冠病毒的症状是什么?** 症状可能在接触病毒后的 2-14 天出现。有这些症状或结合症状的人有可能患有新冠病毒:

- 咳嗽
- 气短或呼吸困难
- 发烧
- 发冷
- 发冷发抖
- 肌肉痛
- 头痛
- 嗓子痛
- 新的失去味觉或嗅觉
- 腹泻
- 疲劳
- 恶心

- 皮疹
- 流鼻涕或多痰

新冠病毒的并发症可以包括严重症状，比如肺炎或肾衰竭，有些情况，死亡。

**病毒是如何传播的?** 新冠病毒主要是通过人与人之间通过受感染的人咳嗽或打喷嚏时产生的飞沫传播。传播更有可能在与人近距离接触时（与人之间六英尺以内超过10分钟）发生。如果您与测试新冠病毒为阳性的人有过近距离接触，呆在家，减少和他人的接触，并且打电话给您的医疗提供者来讨论如何监测自己的症状和什么时候去测试。

**老年人（65岁和以上），那些住在养老院或者长期护理中心的人和有病况的人\*** 需要继续尽他们最大的努力来减少接触新冠病毒的风险。

- 尽最大可能的呆在家。
- 让他人替您做杂务。
- 有足够的家用物品和杂货 - 或者把它们寄来。
- 监测您的健康和在您有可能生病的第一迹象时联系一个当地的医疗提供者来做测试。

\* 那些对严重病的高风险人群包括有肺或肝脏疾病，哮喘，心脏问题，糖尿病或那些非常肥胖或免疫系统受损的人。

我们同舟共济。我们都需要继续一起合作来预防新冠病毒的传播。了解更多在 [coronavirus.alaska.gov](https://coronavirus.alaska.gov)。