



75 Vanderbilt Avenue, Staten Island NY 10304 1-844-CPHL-CARES

冠狀病毒/COVID-19：重要資訊與資源

Centers Plan for Healthy Living正在密切監測冠狀病毒的感染情況，並遵循疾病控制和預防中心(CDC)、Medicare和Medicaid服務中心(CMS)以及紐約州衛生部(NYSDOH)發佈的相關指南和方案。我們建議您遵循疾病控制和預防中心(CDC)發佈的疾病預防措施，詳情請參閱：

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/prevention.html>。這些措施包括但不限於：

- 經常用肥皂和水**清洗雙手**，每次至少20秒鐘，特別是在出入公共場所，或擤鼻涕、咳嗽或打噴嚏後。
- 如果沒有肥皂和水，請使用**消毒洗手液**（應含至少**60%**的酒精）。請將其覆蓋雙手的所有表面並摩擦雙手，直到變乾為止。
- **避免**用沒有洗過的手**觸摸眼部、鼻部和嘴部**。
- **避免**與患病人員**密切接觸**
- 如果您所在社區出現COVID-19傳播情況，請與他人保持一定的距離。**對於具有較高患病風險的人群來說，這一點尤其重要。** (<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/specific-groups/high-risk-complications.html>)。

醫療專業人士每天都將更深入地瞭解更多關於COVID-19的資訊，因此相關資訊始終處於動態變化中，但以下是來自**紐約市衛生部2020年3月15日簡報**

(<https://www1.nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/imm/coronavirus-factsheet.pdf>)發佈的一些有用資訊：

COVID-19（2019冠狀病毒病）已在紐約市出現廣泛的社區傳播。COVID-19是一種由新型冠狀病毒引發的呼吸道疾病（影響呼吸功能）。症狀範圍涵蓋輕症，如喉嚨痛，到重症，如肺炎。大多數人的症狀不需要醫治。我們將齊心協力，減緩傳播，保護重症高風險人群及我們的醫療工作者不患病。

社區傳播意味著COVID-19正在紐約市瀰漫，我們必須假設我們已發生暴露而採取相應措施。如果患病，請務必在家休養。目前，所有的紐約人都必須密切關注自己的健康狀況。只有在病情十分嚴重時，才去就醫。我們需要確保重症病患在必要時能夠住院或入住重症監護病房得到醫治。即使您並未患病，也請盡量待在家中：居家辦公、居家學習，避免一切不必要的互動和活動。

COVID-19是如何傳播的？

- 當感染者咳嗽或打噴嚏時，病毒可傳播給與感染者密切接觸（約6英尺以內）的人員。
- 該病毒正在無旅行史或確診病例接觸史的人員之間傳播。
- 科學家們對於COVID-19在各種表面上能存活多久意見不一，但它可以在人們經常接觸的表明上存活。如果有人用沒有洗過的手觸摸眼部、鼻部或嘴部，即可能導致病毒傳播。
- 公共衛生官員仍在瞭解導致COVID-19的病毒，但目前認為已出現症狀（咳嗽和打噴嚏）的病例最有可能將病毒傳播給他人。

哪些人是COVID-19的高危人群？

- 重症高危人群為50歲以上或患有其他健康病症的人，包括慢性肺病、心臟病、糖尿病、癌症或免疫系統較弱。
- 經常與COVID-19確診或疑似病例親密接觸的人群也具有較高風險。其中包括一同居住的人員、在住宅內工作的看護員或性伴侶。

COVID-19有哪些症狀？

- 常見的症狀包括：
 - 發燒（體溫超過100.4°F或38°C）
 - 咳嗽
 - 呼吸急促（呼吸困難）
 - 咽喉不適
- 如果您出現上述任何症狀，且並非由已患病症（如哮喘或肺氣腫）引發，則您可能已感染COVID-19，請務必在家休養。

如果出現COVID-19症狀，我該怎麼做？

- 如果所患症狀為輕度至中度，請在家休養。請勿就診或設法獲得檢測。在家休養可以降低傳染給他人（包括需要照護重症病患的醫療工作者）的幾率。
- 如果您年滿50歲，或患有慢性疾病，請諮詢您的醫生。他們可能會希望更密切地關注您的情況。
- 如果症狀在三到四天之後還未消失或者出現惡化，請諮詢您的醫生。
- 出現症狀後，請待在家裡至少七天。請確保在不使用退燒藥（例如泰諾和布洛芬）的情況下三天不發燒。此外，在您恢復日常生活狀態之前，請確保您的咳嗽和喉嚨不適有所好轉。如果您沒有發熱，症狀開始好轉後，請待在家裡至少三天。
- 如果您需要外出就診，請儘量戴口罩。如有可能，請乘坐私家車，坐在後座並搖下車窗。

- 如果出現更加嚴重的症狀，如呼吸困難和高燒，請前往急診室就診。如果您需要幫助，請立即致電911。

如何保護自己和他人遠離COVID-19？

- 避免一切不必要的活動、出行或互動。儘量待在家中。
- 經常用肥皂和水清洗雙手，每次至少20秒鐘。如果沒有肥皂和水，請使用酒精類手部消毒液。
- 打噴嚏或咳嗽時，用紙巾或衣袖遮掩口鼻。請勿用手遮掩。
- 請勿用沒有洗過的手觸摸眼部、鼻部或嘴部。
- 請勿握手。您可以用揮手或碰肘代替。
- 比平時更加密切地關注自己的健康狀況，留意感冒或流感症狀。
- 與他人保持更多私人空間。這稱作社交距離。

我如何保持社交（身體）距離？

- 儘量待在家中。
- 與他人保持更多身體距離。
- 條件允許情況下，與他人保持至少6英尺的距離。
- 請勿進行大規模聚集活動。
- 如有可能，在家辦公。
- 避免一切不必要的出行。
- 避免一切不必要的社交互動。

如需更多詳細資訊和支持：

- 想獲得即時更新，請傳送簡訊「COVID」至692-692。可能會收取簡訊和流量費用。
- 請瀏覽nyc.gov/coronavirus獲得更多資源和資訊。
- 如果您需要醫療服務提供者，無論您的移民身份、保險狀態或支付能力如何，紐約市衛生與醫院部將向全體紐約人提供醫療服務。請致電844-NYC-4NYC (844-692-4692)或311。
- 如果您感覺焦慮、緊張或不知所措，請致電市保密幫助熱線，與訓練有素的NYC Well顧問聯絡。請致電888-NYC-WELL (888-692-9355)，傳送簡訊「WELL」至65173。或透過nyc.gov/nycwell線上聊天。

以下是CDC為高危人群提供的其他一些建議(<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/specific-groups/high-risk-complications.html>)：

採取措施，降低患病風險

如果您因年齡或長期有嚴重的健康問題而成為COVID-19重症高危人員，那麼，對您來說，採取行動降低患病風險尤為重要。

- 儲備物資。
- 採取日常防護措施，與他人保持距離。
- 出入公共場所時，遠離患病人員，限制親密接觸，經常洗手。
- 盡可能避開人群。
- 避免郵輪旅行和不必要的航空旅行。
- 當您所在的社區爆發COVID-19疫情時，盡可能待在家裡，以進一步降低被感染的風險。

儲備物資

- 聯絡您的醫療保健服務提供者，諮詢是否需要額外儲備必要藥品，以防您所在的社區爆發COVID-19疫情時您需要居家較長時間。
- 如果您無法獲得額外藥品，請考慮使用藥品郵購服務。
- 請保證用於治療發燒和其他症狀的非處方藥物及醫療用品儲備（紙巾等）。大多數COVID-19病患可以在家康復。
- 儲備足夠的家庭用品和生活用品，以保證您可以居家一段時間。

提前制訂計劃，以防生病

- 諮詢您的醫療保健服務提供者瞭解關於[關注本身健康，監測COVID-19潛在症狀的更多資訊](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/guidance-prevent-spread.html#precautions)。
- 透過電話或電子郵件與他人保持聯絡。一旦患病，您可能需要向朋友、家人、鄰居、社區衛生工作者等尋求幫助。
- 如果您的照護者患病，請確定可以為您提供照護的人員。

Centers Plan採取了哪些措施，保護其會員及員工？

- 如果您近期接到過我們為您安排面對面評估的電話，那麼您會注意到，我們團隊會詢問相關問題，瞭解您是否生病和/或是否曾發生COVID-19暴露。

- 我們還建議我們的員工在患病或發生COVID-19暴露後在家休養，有條件在家辦公的員工也收到了相同的建議。
- 我們將著手透過電話更加頻繁地與您聯絡，核實您的情況，瞭解您是否安好，並在需要時向您提供建議。
- 隨著CDC、CMS和NYSDOH發佈更多資訊和指導，我們將實施並遵循這些指導，以確保您和我們員工的安全。

您可前往疾病控制中心和紐約州衛生部網站瞭解關於冠狀病毒的更多詳情：

- [疾病控制和預防中心\(CDC\)](https://www.cdc.gov/) - <https://www.cdc.gov/>
- [紐約州衛生部 \(NYSDOH\)](https://www.health.ny.gov/diseases/communicable/coronavirus/) - <https://www.health.ny.gov/diseases/communicable/coronavirus/>

您也可以致電紐約冠狀病毒直撥熱線，向專家諮詢相關問題或疑慮：1-888-364-3065。

我們的會員服務部和保健管理團隊每週七天、每天早8點至晚8點為您提供服務：

- MLTC (Managed Long-Term Care) Plan：1-855-270-1600；
- Medicare Advantage Plans：1-877-940-9330；以及
- Medicaid Advantage Plus Managed Long-Term Care (MAP) plan：1-833-274-5627
- 聽力障礙電傳使用者請致電711或1-800-421-1220

您也可以登入我們的網站查看本信件：www.centersplan.com/covid19。請定期查看本網站獲得其他資訊和更新。