

科罗拉多州现在有了新型冠状病毒（COVID-19）的病例。

科罗拉多州和地方公共卫生机构正在努力地减少和减缓这种疾病的潜在传播，所有的科罗拉多居民都可以帮忙。我们建议您随时了解来源可靠的信息，采取日常的行动，保护自己和您所爱的人，并与邻居、朋友和同事共享准确的信息，尤其是那些可能难以接收或理解信息的人。

### 随时了解情况

科州帮助：新型冠状病毒热线	公共卫生信息资源
<p>对于多种语言的答案，包括英语、西班牙语、普通话等：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>拨打：303-389-1687 或 1-877-462-2911</li> <li>电邮：<a href="mailto:COHELP@RMPDC.org">COHELP@RMPDC.org</a></li> </ul> <p>如果您有症状，并且认为自己已经接触了病毒，请致电医疗保健提供者。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>科州公共卫生网页： <a href="http://colorado.gov/cdphe/2019-novel-coronavirus">colorado.gov/cdphe/2019-novel-coronavirus</a></li> <li>脸书 (<a href="https://facebook.com/CDPHE">facebook.com/CDPHE</a>) 和推特 (@CDPHE)</li> <li>疾病控制中心网页： <a href="http://cdc.gov/coronavirus/2019-ncov">cdc.gov/coronavirus/2019-ncov</a></li> </ul>

### 采取日常的行动保护自己和您所爱的人

有一些有效的方法，可以降低您自己和您所关心的人所受的风险。

- 保持良好的卫生习惯
  - 经常用肥皂和水彻底洗手至少 20 秒。如果没有肥皂和水，请使用至少含 60% 酒精的洗手液。
  - 咳嗽和打喷嚏时，用纸巾捂住，然后将纸巾扔进垃圾桶，或使用内肘或袖子遮住口鼻。
  - 未洗手之前，避免触摸您的眼睛、鼻子和嘴巴。
  - 如果您生病了，请待在家中。如果孩子生病了，则应将他们留在家中。
  - 使用普通家居用品，清洁家中的表面和个人物品，例如手机。
- 保持冷静和做好准备
  - [FEMA: Guidance for COVID-19 preparedness \(FEMA: COVID-19 防范指南\)](#)
  - [CDC: Getting your household ready for COVID-19 \(CDC: 让您的家庭为 COVID-19 做好准备\)](#)

## 要记住的事情

- 当您听说疾病暴发时，即使您患病的风险较低，也通常会感到恐惧、沮丧或愤怒。注意不要对生病的人产生恐惧和愤怒。问一问您自己：
  - 如果这是一种不同的传染病，例如是流感，您会认为或还是做同样的事情？
  - 我所做的是让人们更安全，还是制造了更多的恐惧或伤害？
- **COVID-19** 的风险与种族、族裔或国籍完全无关。责备别人无济于事。寻求和共享准确的信息将有助于对抗疾病。

## COVID-19 如何传播

这种疾病很可能以与类似呼吸道疾病相同的方式传播。

- 人与人的接触：
  - 要得病，您必须暴露在此病毒之下。疾病控制中心将暴露定义为 - 在已确认感染者约 6 英尺（2 米）内进行一段长时间的接触。
  - 暴露可以经由呼吸道飞沫而发生 - 当感染者咳嗽或打喷嚏时，类似于流感和其他呼吸道病毒的传播方式。
- 感染的表面或物体：
  - 通过触摸有病毒的表面或物体，然后触摸您的嘴、鼻子或眼睛，可能会感染 **COVID-19**。
- 由于这些原因，感染风险增加的人是：
  - 曾经去过正在广泛流行地区的人。
  - 与染上 **COVID-19** 的人有直接接触的人。

## 症状和严重性

- **COVID-19** 的症状包括发烧、咳嗽和呼吸急促。
- 疾病如果很严重，需要住院治疗，但是大多数人可以经由休息、喝大量的液体以及服用止痛和减轻发烧的药物来康复。

## 如果您生病了

在去看医生或急诊室之前，提前打电话以防止疾病传播是很重要的。告诉他们您的症状，您怀疑您接触到了患有 **COVID-19** 的人，或者最近旅行到一个正在经历社区传染的国家。