



什么是SARS-CoV-2?

SARS-CoV-2是引起2019冠状病毒疾病（COVID-19）的病毒

- SARS = **S**evere **A**cute
Respiratory distress
Syndrome 严重急性呼吸窘迫综合征
- 非常容易在人与人之间传播
- 人类对该病毒几乎没有免疫力

病毒如何传播的? COVID-19在人与人之间主要通过咳嗽和喷嚏传播——还可能通过谈话和呼吸传播

什么时候出现症状? 症状通常在感染后2-14天出现。被感染者可能在出现症状之前甚至在无症状的情况下具有传染性

最常见的症状有哪些? 发热，咳嗽，气促。其他症状可能包括咽喉痛，鼻塞，流鼻涕，身体疼痛，头痛，寒战，乏力，失去嗅觉或味觉，以及消化系统症状（腹泻和恶心）

大部分患者是轻症患者，不应该去医院或急诊室就诊。如果出现以下症状，**请立即就医：**

- 呼吸困难或气促
- 持续胸痛或胸部有压迫感
- 意识模糊或无法唤醒
- 嘴唇或面部发青

病毒在体外存活时间有多长? 病毒可以在物体表面存活几小时到几天不等，时间取决于表面性质和所处环境。来自EPA注册清单上的一些简单的消毒剂就可能杀死这种病毒：<https://www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2>

谁属于重症高风险人群? 有以下健康问题的人群：

- 心脏病
- 肺部疾病，如哮喘
- 糖尿病
- 免疫系统受损，如癌症或红斑狼疮

COVID-19导致危重疾病的比例随年龄增长而增加。老年人风险最高，而儿童和年轻成年人严重疾病和死亡的比例相对低

有治疗方法或疫苗吗? 目前没有针对该病毒的治疗方法或疫苗



工作人员的高风险工作环境是什么？ 在医院的感染者周围工作，或在人口聚集的环境比如疗养院或监狱等机构中工作，感染风险更高

我该怎么保护自己？

- 生病时呆在家里
- 经常洗手或使用含酒精的手部消毒液，特别是在咳嗽、打喷嚏、擤鼻涕和上厕所之后。彻底清洗至少20秒
- 避免握手/与他人有身体接触后洗手
- 避免触摸你的鼻、口和眼
- 咳嗽和打喷嚏时用纸巾或手肘遮挡
- 将纸巾丢弃到非接触式垃圾桶
- 避免与同事和客户密切接触
- 清洁和消毒经常接触的物体和表面，如手机
- 尽可能避免共用设备
- 利用电话和电子邮件以减少面对面交流。必须当面开会时，避免密切接触
- 限制不必要的访客进入工作场所
- 通过休息、饮食、锻炼和放松来保持身心健康
- 做好准备以应对您孩子的学校、日托机构或您的工作场所暂时关闭的情况



我该如何保持心理健康和应对压力？

- 用手机与家人朋友保持联系。从发短信转变为使用语音或视频通话，让自己感觉和外界联系紧密
- 保持舒适。多做一些你在家喜欢做的事情
- 当你感到焦虑在累积时，练习减压——做一些深呼吸，锻炼，阅读，在花园里劳动，任何对你有用的事情
- 避免不健康的行为，如过量饮酒或吸毒——这些只会增加你之后的焦虑
- 保持向前看。为接下来的六个月做一些计划

如果我有症状，我该怎么做？

- 如果症状轻微，应该待在家里，与家人隔离，好好休息
- 不要去接触你的家人或同事
- 在你去之前打电话联系你的家庭医生或急诊室