

做好应对 新型大流行病准备

新型(新)病毒,如 2019 年冠状病毒病(COVID-19),可出现于任一地方出现并迅速传播到世界各地。我们很难预测下一新型大流行病会于何时或何地出现。



FEMA

FEMA P-2253/2020 年 10 月

大流行病是指遍及多个国家并影响大量人口的疫情。大流行病最常由病毒引起,如 COVID-19,且很容易在人与人之间传播。



可能直接在人与人之间传播。



可能间接传播。病菌可以从非生物物体传给人。



可能由被感染但无任何症状的人员传播。



针对该疾病的疫苗、检测或治疗可能不会马上就有。世界上大多数人可能需要几个月或几年的时间才能对该疾病产生免疫力。

如果宣布新型大流行病出现

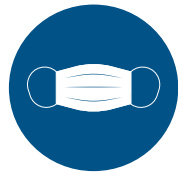
经常用肥皂和水洗手,洗手至少 20 秒,并且尽量不触摸眼睛、鼻子和嘴巴。



与非家庭成员保持至少六英尺的距离。



在公共场合,佩戴口罩,遮住嘴巴和鼻子。



对频繁接触的物体和表面进行清洁和消毒。



尽可能待在家里,防止疾病的传播。



遵循疾病控制和预防中心(CDC)和地方当局的指导。

大流行病来袭时， 如何保持安全

现在做好准备

了解疾病如何传播以帮助保护自己和他人。

采取措施，防止疾病的传播。咳嗽或打喷嚏时，遮住口鼻。如生病，则待在家里（就医除外）。经常用肥皂和水洗手，洗手至少 20 秒。

做好计划，应对学校、工作场所和社区中心关闭情况。查探并准备就学校、工作（远程工作）和社会活动方面进行虚拟协调。

制定应急计划 以便您和您的家人知道在疫情发生时该做什么、需要什么。对大流行病会如何影响您的其他应急情况计划进行考虑。

集齐物资，以防您需要在家中待上几天或几周。物资可能包括清洁用品、不易腐烂的食品、处方药和瓶装水。慢慢购买物资，以确保每个人都有机会购买其所需要的物品。请谨记，并非每个人都能负担得起立即囤货。考虑避免购买贴有妇女、婴儿、儿童（WIC）标签的产品，以便那些依赖这些产品的人员能够获得这些产品。

审查您的健康保险保单以了解其承保内容，包括远程医疗选项。

为重要文件创建有密码保护的数字副本并将其保存于安全地方。提防骗局和欺诈。

期间保持健康

遵循 CDC 以及州和地方当局的最新指导以防止疾病的传播。有关疫苗和检测的最新情况，请参考当地和州公共卫生部门信息。

保持良好的个人卫生习惯和公共卫生习惯。正确洗手和对物体表面进行消毒有助于减缓疾病的传播。如果没有肥皂和水，请使用含有至少 60% 酒精的免洗洗手液。

限制与他人近距离、面对面的接触。尽可能待在家里，防止疾病的传播。

如果您认为自己已接触到这种疾病，请联系您的医生、遵循医疗机构的隔离指示，并监测您的症状。如果您发生医疗紧急情况，请拨打 9-1-1，并且如有可能，请佩戴口罩就地隔离，直到救援人员到来。

在公共场合时，践行社交距离。与非家庭成员保持至少六英尺的距离。避免人流和人群。

与朋友、家人和社交媒体上的人员分享有关疾病的准确信息。分享有关疾病或疾病治疗的不良信息可能会产生严重的健康后果。请谨记，成见无益，并可导致对人员、地方或国家的歧视。

请知晓，感到焦虑或有压力很正常。与您所在社区通过视频和电话进行虚拟互动。照顾好自己的身体，如感到不安，请找人倾诉。

事后注意安全

继续采取保护措施，如：

- 如生病，则待在家里（就医除外）。
- 遵循医务人员的指导。
- 咳嗽或打喷嚏时，用纸巾遮住口鼻。
- 经常用肥皂和水洗手，洗手至少 20 秒。

遵循关于重新开放企业、学校、社区组织、礼拜场所和工作场所的指导。

请务必对您的家庭应急计划进行评估并及时更新。

与您所在社区协作，谈论您从大流行病中获得的经验。决定好如何利用这些经验，为日后大流行病做好更充分的准备。



FEMA

FEMA P-2253

主动掌控您的安全

请前往 Ready.gov/zh-hans/pandemic 以及 Ready.gov/collection/12-ways-to-prepare 来了解更多有关如何帮助您和家人做好避难准备。请下载 **FEMA 应用程序** 以获取更多有关如何做好应对**新型大流行病**准备的信息。注册接收 CDC 的订阅服务。