

做好應對 新型大流行準備

一種新型(新)病毒,如 2019 年冠狀病毒病 (COVID-19),可出現于任何地方並迅速傳播到世界各地。我們很難預測下一次新型大流行會於何時何地出現。



FEMA

FEMA P-2266/2020 年 10 月

大流行是指遍及多個國家並影響大量人群的疫情。大流行最常見的原因是病毒,例如 COVID-19,其很容易在人與人之間傳播。



可能直接在人與人之間傳播。



可能間接傳播。病菌可以從無生命物體傳給人。



可能由感染了但沒有任何症狀的人傳播。



這種疾病的疫苗、檢測或治療可能不會馬上出現。世界上大多數人可能需要數月或數年才能對這種疾病產生免疫力。

如果宣佈了新型大流行出現

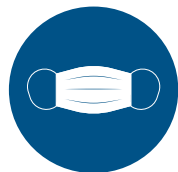
經常用肥皂和水洗手至少 20 秒,盡量不要觸摸眼睛、鼻子和嘴巴。



與非家庭成員保持至少六英尺的距離。



在公共場合戴口罩遮住口鼻。



清潔和消毒頻繁接觸的物體和表面。



盡可能呆在家裡,以防止疾病傳播。



遵循疾病控制和預防中心 (CDC) 和地方當局的指導。

當大流行來襲， 如何保持安全

現在做好 準備

了解疾病如何傳播以幫助保護自己和他人。

採取措施防止疾病傳播。咳嗽和打噴嚏時，遮住口鼻。生病時要呆在家裡（就醫除外）。用肥皂和水洗手至少 20 秒。

做好計劃應對學校、工作場所和社區中心關閉情況。查探並準備就學校、工作（遠程辦公）和社交活動進行虛擬協調。

制定應急計劃，以便在發生疫情時您和您的家人知道該做什麼以及需要什麼。考慮大流行如何影響您對其他緊急情況的計劃。

儲備補給用品，以防您需要在家呆幾天或幾週。補給用品可能包括清潔用品、不易腐爛的食品、處方藥和瓶裝水。慢慢購買用品，以確保每個人都有機會購買其需要的東西。請記住，並非每個人都能負擔得起立即囤貨。考慮避免購買貼有婦女、嬰兒、兒童 (WIC) 標籤的產品，以便那些依賴這些產品的人員能夠獲得這些產品。

查看您的健康保險保單以了解其承保內容，包括遠程醫療選項。

為重要文檔創建有密碼保護的數位副本並將其存儲在安全的地方。謹防騙局和欺詐。

期間 保持健康

遵循 CDC 以及州和地方當局的最新指南，以防止疾病傳播。有關疫苗和檢測最新情況，請參考當地和州公共衛生部門資訊。

保持良好的個人衛生習慣和公共衛生習慣。正確洗手和對物體表面消毒有助於減緩疾病的傳播。如果沒有肥皂和水，請使用酒精含量至少為 60% 的免洗洗手液。

限制與他人近距離、面對面的接觸。盡可能待在家裡，以防止疾病傳播。

如果您認為自己已接觸這種疾病，請聯繫您的醫生、遵循醫療服務提供者的隔離指示，並監測您的症狀。如果您遇到醫療緊急情況，請撥打 9-1-1，並在可能的情況下戴上口罩就地隔離，直到救援人員到來。

在公共場合踐行社交距離。與非家庭成員保持至少六英尺的距離。避開人流和人群。

與朋友、家人和社交媒體上的人員分享有關該疾病的準確資訊。分享有關疾病或疾病治療的不良資訊可能會產生嚴重的健康後果。請記住，污名會傷害每個人，並可導致對人、地方或國家的歧視。

請知曉，感到焦慮或有壓力很正常。通過視頻和電話與您的社區進行虛擬互動。照顧好自己的身體 如果您感到不安，請與他人交談。

事後注意 安全

繼續採取保護措施，例如：

- 生病時待在家裡（就醫除外）。
- 遵循您醫療保健提供者的指導。
- 咳嗽或打噴嚏時，用紙巾遮住口鼻。
- 用肥皂和水洗手至少 20 秒。

遵循關於重新開放企業、學校、社區組織、禮拜場所和工作場所的指南。

請務必評估您的家庭應急計劃並及時更新。

與您的社區合作討論您從大流行中吸取的經驗。決定如何利用這些經驗為未來的大流行做好準備。

主動掌控您的安全

請前往 [Ready.gov/pandemic](https://www.ready.gov/pandemic) 和 [Ready.gov/collection/12-ways-to-prepare](https://www.ready.gov/collection/12-ways-to-prepare) 來了解如何幫助您和家人做好避難準備。請下載 FEMA 應用程式以獲取有關做好應對新型大流行準備的更多資訊。註冊接收疾病控制和預防中心的訂閱服務。



FEMA

FEMA P-2266