



# COVID-19 (2019 年冠状病毒)

## 农场工人需要了解的情况简述

9/15/2020



### 了解体征

尽管 COVID-19 是由一种新型冠状病毒引起的疾病，但与其他呼吸系统病毒没有太大区别。在下面了解更多信息！

### COVID-19 的症状

- ✓ 发烧
- ✓ 咳嗽
- ✓ 呼吸急促
- ✓ 咽喉痛
- ✓ 发冷，发抖
- ✓ 肌肉疼痛
- ✓ 头痛
- ✓ 新发味觉或嗅觉丧失
- ✓ 恶心/呕吐
- ✓ 腹泻
- ✓ 鼻塞或流涕

#### 要点！

大多数人症状轻微，在家中会自行好转。患严重疾病风险最大的是老年人，以及其他有健康问题的人。



#### 何时寻求医疗救助！

如果您有以下任何一种情况，应立即致电您的健康护理提供者：

- 呼吸困难
- 发高烧
- 其他不寻常或令人担忧的症状

### 预防 COVID-19

预防 COVID-19 非常像预防其他呼吸系统疾病，例如普通感冒和流感。



#### 勤洗手

经常用肥皂和水洗手。



#### 待在家里

如果您怀疑发烧消退后 COVID-19 持续 24 小时，请留在家中，从生病之日起计算，留在家中的天数不得少于 10 天。



#### 请勿触碰您的面部

这是防止病菌进入人体的最简单途径。



#### 与他人保持 6 英尺的距离

与他人保持距离使得病菌较难传播。



#### 将消毒液放在身边

使用含酒精至少 60% 的消毒液，经常使用消毒液并嘱咐身边的孩子和其他人也这样做。



#### 戴上口罩

织物或一次性口罩有助于防止病菌在人与人之间传播。



#### 避免接触病人

这有助于您避免接触他人携带的病菌。出现症状的人最容易传播 COVID-19。



#### 合理饮食并运动

健康饮食和运动有助于您的免疫系统并加快从疾病中恢复。



如果您还有心脏病、糖尿病、肺部疾病、癌症等其他疾病，请立即与您的医生谈谈，并制定一个生病后的计划。

#### 有疑问？

致电 24/7 COVID-19 电话中心：1-800-962-1253。  
您还可以致电 2-1-1，发送短信 NJCOVID 到 898-211，  
并访问：<https://www.nj.gov/health/cd/topics/ncov.shtml>。