



2019 冠状病毒疾病 (COVID-19) 常见问题

更新于 2020 年 7 月 30 日

在马里兰州州长拉里·霍根的指导下，州立机构继续制定全面可协调的 **2019 冠状病毒疾病 (COVID-19)** 的预防和应对计划。

马里兰州卫生部 (MDH) 会继续直面公众，使公众了解疫情的最新情况，并告知其如何正确保护自己和家人。

如果您对 **COVID-19** 存在任何疑问且无法在此处找到答案，请致电您当地的卫生部门或拨打 **211**。

什么是 **COVID-19**?

COVID-19 是一种呼吸道病毒所导致的疾病，首次病例于 2019 年 12 月在中国湖北省武汉市被发现。**COVID-19** 是一种新型病毒，之前从未导致过人类疾病。**COVID-19** 已导致全球成千上万人被感染、发病甚至死亡。病情已在全球传播，确诊病例日益增加。

马里兰州当前的 **COVID-19** 疫情形势如何?

关于马里兰州检测人数和确诊病例数的最新信息，请参阅 coronavirus.maryland.gov。此页面每日更新。

5 月 13 日，州长拉里·霍根宣布开始进入“[马里兰全面恢复路线图 \(Maryland Strong: Roadmap to Recovery\)](#)”第一阶段，其中包括公共卫生通告从“居家原则”转为“在家更安全”，零售业、制造业、礼拜场所和一些个人服务行业正在逐步开放。

6 月 5 日，马里兰州进入复工第二阶段，通过安全及渐进的方式，重新开放工作场所和非必要业务。6 月 10 日宣布了第二阶段的其他重新开放计划，允许室内餐饮以及户外娱乐场所于 6 月 12 日恢复营业。

重新开放室内锻炼活动和健身房、娱乐场所、商场、购物中心，并于6月19日恢复部分学校和儿童保育中心的运营。如需查看该项命令，可参阅：

<https://governor.maryland.gov/wp-content/uploads/2020/06/Gatherings-NINTH-AMENDED-6.10.20.pdf>。

与第一阶段一样，第二阶段也将采用以社区为主的灵活方式，授权各个司法辖区自行决定重新开放的时间。如需了解马里兰州管辖区的复工情况，请参阅：

<https://governor.maryland.gov/recovery/>

建议马里兰州居民遵循所有州和地方公共卫生的指导：

- 所有马里兰州居民仍然呆在家中更安全，特别是老年人和弱势群体
- 雇主应继续鼓励雇员尽可能远程工作
- 如无绝对必要，马里兰州居民不要使用公共交通工具
- 每个人在公共场所、企业和公共交通上要继续佩戴口罩或面罩
- 马里兰州居民要继续尽可能保持六英尺的身体距离，并避免所有大型聚会

如想要了解更多关于霍根政府应对 COVID-19 的信息，请访问

<https://governor.maryland.gov/coronavirus/>。

因感染 COVID-19 而导致重症的风险因素有哪些？

每个人都面临着感染 COVID-19 的风险。但其症状或轻微或严重，而且每个人的并发症都可能会不一样。

长者（年满 60 岁或以上）和有既往病史的人员，感染 COVID-19 后发展成重症的风险更高。既往病史包括：癌症、糖尿病、心脏病或其他影响人体免疫系统抵抗细菌的病症。

虽然长者和有既往病史的人员会面临更高风险，但是当前的 MDH 数据表明，被感染的大多数成人年龄都在 60 岁以下。所有年龄阶段的人员都需要保持社交距离以阻止 COVID-19 的传播。

COVID-19 是如何传播的？

- 在密切接触的人群（不超过 6 英尺）中间传播
- 通过感染者咳嗽、打喷嚏或说话时产生的呼吸道飞沫传播
- 这些飞沫能够附着在周围人员的口鼻处，并通过呼吸进入肺部
- 一些无症状感染者也能够传播病毒。

预防疾病的最佳方式就是避免接触 COVID-19。

感染 COVID-19 后有哪些症状？

感染病毒 2-14 天后可能出现的症状或组合症状包括：

- 咳嗽
- 呼吸急促或呼吸困难
- 发烧
- 畏寒
- 疲劳
- 肌肉疼痛
- 咽喉不适
- 鼻塞或流涕
- 近期丧失味觉或嗅觉
- 更严重症状将导致肺炎（肺部感染）

其他不太常见的症状也见诸报端，包括消化道症状（如恶心、呕吐或腹泻）。

若感染了 COVID-19，我要怎么做？

若您发烧、咳嗽或呼吸急促，请联系您的医护人员，特别是 60 岁以上的老人或有既往病史的人士。若您没有医护人员，请联系您当地的医疗部门。请遵循以下步骤：

- 在出发之前，请致电您的医护人员、当地医疗部门或急诊室
- 告诉他们您的症状、任何最近的旅行史，以及密切接触人员（比如您的家人）的情况
- 佩戴口罩

若感染了 COVID-19，会发生什么？

绝大部分人感染后可以自愈。大多数人只有轻微或中度症状。有一些人会被建议进行居家隔离，并与其他人隔离。若症状加重，感染者要联系医生或医疗从业人员。

有些 COVID-19 感染者会发展成重症，甚至死亡。有些人会因感染 COVID-19 而引发更严重的疾病，可能需要入院治疗。

我是否需要佩戴口罩？

7 月 29 日，霍根政府发布了全州范围内的强制口罩令（于 4 月 18 日生效）：从 7 月 31 日下午 5 点开始，居民在户外公共场所不能保持身体距离时，需要佩戴口罩。如要知悉此执行令，请参阅

<https://governor.maryland.gov/wp-content/uploads/2020/07/Gatherings-10th-AMENDED-7.29.20.pdf>。

佩戴的布口罩可以自制，如佩戴围巾或头巾以覆盖口鼻。CDC 提出了有关自制面罩的详细指引和说明，请参阅链接：

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html>

对于 2 岁以下的幼儿、呼吸困难、昏迷、丧失能力或无法在没有帮助的情况下取下口罩的人员，不应佩戴布口罩。根据《美国残疾人法案》规定，无法佩戴口罩的残障人士可获得合理便利方案。

建议不要使用外科口罩或 N-95 型呼吸防护口罩。按照 CDC 当前建议，这些关键物资必须继续预留给医护人员和其他医疗急救人员。

我是否需要取消旅行计划？

马里兰州卫生部发布了关于州外旅行的公共卫生公告。此公告强烈建议马里兰居民不要前往新冠肺炎阳性率为 10% 或更高的州。任何从这些州返回的人员必须进行检测，且在等待检测结果期间进行自我隔离。

此公告适用于个人、家庭出行或各种商务旅行，并建议马里兰居民推迟或取消这些地区的旅行计划，直到该地区的阳性率下降。如要知悉此出行公告，请参阅：

<https://phpa.health.maryland.gov/Documents/07.29.2020%20-%20MDH%20Notice%20-%20Out%20of%20State%20Travel%20Advisory.pdf>。

关于国内旅行，请访问 CDC 旅行建议网页：<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/travel-in-the-us.html>

当前，CDC 建议旅行者避免所有非必要的国际旅行。如您必须出行：

- 避免与病人接触。
- 在公共场所佩戴布口罩。
- 避免触摸眼睛、鼻子或嘴巴。
- 经常用肥皂和水洗手至少 20 秒。如果无法使用肥皂水，请使用酒精含量至少为 60% 的洗手液。
- 在便后、饭前，以及咳嗽、打喷嚏或擤鼻涕后，清洁双手尤为重要。
- 避免与他人密切接触。
- 如您感到不适，避免出行。

建议重症风险高的人员避免任何非必要的空中旅行。

CDC 建议旅行者[推迟世界范围内的所有邮轮旅行](#)。

若您打算旅行，请访问 CDC 旅行公告网站，查看当前旅行警告：

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/index.html>。

我该如何保护自己 and 他人？

采取日常预防措施，减缓 COVID-19 的传播：

- 经常用肥皂和温水洗手至少 20 秒
- 如果无法使用肥皂水，请使用酒精含量至少为 60% 的洗手液洗手
- 咳嗽和打喷嚏时，请用纸巾、衣袖或肘部掩蔽
- 避免触摸眼睛、鼻子或嘴巴
- 使用标准清洁做法对经常触摸的物品和表面进行清洁并消毒

- 保持社交距离——与他人保持距离，避免人员聚集
- 与人员接触时，请使用布口罩遮盖您的口鼻
- 避免与生病人士密切接触
- 如果您生病了，请呆在家中（要寻求医疗护理除外）

什么是社交距离？

保持“社交距离”（即避免近距离接触他人）是减缓 COVID-19 传播的最好方法。视您的生活方式和家庭或生活情况而定，可以有多种形式保持社交距离。保持社交距离可能包括以下习惯和步骤：

- 避免握手、拥抱或其他亲密打招呼的行为
- 避免不必要的旅行（您的医护人员可能会就您的情况给予具体指南）
- 避免聚集，特别是在空气流通不良的空间
- 如有可能，在家办公
- 避免不必要的差事——食物和家居用品等必要物资可以通过邮寄服务或家庭/社交网络送货上门

对于感染 COVID-19 而导致重症的高风险人士应尽量呆在家中，并联系其医护人员。

虽然需要通过保持社交距离和自我隔离来限制和控制疾病的传播，但社会联系依然很重要。线上资源可以也应该在此期间使用。请通过电话或视频与您的亲朋好友保持联系。

我是否可以通过注射疫苗或服用药物来治疗 COVID-19？

目前还不能，因为 COVID-19 是一种新型疾病。但是，专家正在研发疫苗。就像任何新疫苗一样，此疫苗也必须通过测试以确保安全和有效。COVID-19 疫苗可能需要一年多的时间才能投入使用。

目前也尚无专门治疗 COVID-19 的药物。然而，感染 COVID-19 的人员要咨询他们的医护人员，从而获得帮助以减轻症状。

我该如何为防疫 COVID-19 做好准备？

- 备有足够的非处方药和其他保健用品，包括止痛药、胃药、止咳药和感冒药
- 检查您的日常处方药，以确保有足够的供应；如果需要，请补充您的处方药
- 备有温度计、纸巾和洗手液，以防生病时必须呆在家里自行康复
- 与亲朋好友交流如果生病了要如何得到照顾，以及在家里需要什么样的照顾
- 在家中贮备两周的饮食供应

我能否进行 COVID-19 检测？

政府官员鼓励任何想进行 COVID-19 检测的人员接受检测，包括[没有症状的人员](#)。

如要获得 COVID-19 检测的更多信息以及马里兰州检测点列表，请访问：
covidtest.maryland.gov。

马里兰州卫生部会为动物检测冠状病毒吗？

根据目前的联邦指南，马里兰州卫生部将不会检测普通的动物种群。到目前为止，还没有证据表明家畜（包括宠物）可以传播 **SARS-COV-2 (COVID-19)** 病毒。由于形势不断变化，公共和动物卫生官员可能会出于谨慎而决定对某些动物进行检测。检测决定将由地方、州和/或联邦公共和动物卫生官员协同作出。

如要获得更多信息，请访问 AVMA COVID-19 网页：<https://www.avma.org/resources-tools/animal-health-and-welfare/covid-19>。

还有什么我要知道的信息？

不要侮蔑任何特定族裔或种族背景的人员。病毒不会针对特定人口、族裔或种族背景的人员。

从可靠的官方渠道获得最新信息并进行查询。警惕网上和其他地方流传的偏方、谣言和错误信息。社交媒体分享的健康信息通常是不准确的，除非来自官方可靠来源，比如 **CDC**、马里兰州健康部门或当地卫生机构。

特定群体（如企业）是否可使用其他资源？

如要了解 **CDC** 关于 COVID-19 的最新信息，请访问：[cdc.gov](https://www.cdc.gov)。

企业

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/specific-groups/guidance-business-response.html>

孕妇、哺乳妈妈和孩子

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/specific-groups/pregnant-women.html>

旅行人员

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/faqs.html>

每周更新

如要每周接收有关 COVID-19 的电子邮件，请在以下网页的搜索框中输入您的电子邮件地址并键入“COVID-19”：

https://tools.cdc.gov/campaignproxyservice/subscriptions.aspx?topic_id=USCDC_2067