



## 常见问题

# 2019 冠状病毒疾病 (COVID-19) 和长者

更新于 2020 年 8 月 13 日

根据州长拉里·霍根 (Larry Hogan) 指示，州级机构将继续为 2019 冠状病毒疾病 (COVID-19) 制定相互配合的综合预防和响应计划。

马里兰州卫生部 (MDH) 将直接与公众对话，并根据疫情动态提供最新信息，同时提供如何保护自己 and 家人的准确资讯。

如您对 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 2-1-1。

### 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，而这种病毒之前从未导致过人类生病。COVID-19 已导致全球成千上万人被感染、发病甚至死亡。病情已在全球多个国家传播，确诊病例日益增加。

### COVID-19 是如何传播的？

- 密切接触的人员相互传播（双方距离约 6 英尺内）
- 通过感染人员咳嗽、打喷嚏或说话时产生的飞沫传播
- 这些飞沫会进入周围人员的口腔或鼻腔内，或可被吸入肺部
- 部分无症状人员可能会传播病毒。

预防疾病的最佳方法是避免接触 COVID-19。

### COVID-19 有哪些症状？

在接触 COVID-19 后 2-14 天，相关人员可能出现的症状或并行症状包括：

- 发烧或发冷
- 咳嗽
- 呼吸短促或困难
- 疲劳

- 肌肉或身体疼痛
- 头疼
- 近期丧失味或嗅觉
- 咽喉不适
- 鼻塞或流涕
- 恶心或呕吐
- 腹泻

### 马里兰州目前的 COVID-19 疫情形势？

如需了解马里兰州检测人数和确诊病例人数的最新信息，请参阅 [coronavirus.maryland.gov](https://coronavirus.maryland.gov)。本页面内容将每日更新。

5月13日，州长拉里·霍根 (Larry Hogan) 宣布启动“[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“居家更安全”，以及逐步开放零售业、制造业、礼拜堂和部分个人服务。

6月5日，马里兰州进入复工第二阶段——通过安全的渐进式方式，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，允许室内餐饮和户外娱乐场所于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、商场和购物中心，且于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/>

强烈建议长者和患有基础健康疾病的人员（容易因感染 COVID-19 而引发严重疾病）尽可能留在家中。

雇主应尽量继续鼓励员工进行远程办公，而且可以居家办公的人员应继续采用居家办公模式。所有马里兰人在室内公共区域、零售商店和公共交通工具内应继续佩戴口罩。

如需了解霍根州政府对 COVID-19 的持续响应行动，请参阅 <https://governor.maryland.gov/coronavirus/>。

### 长者是否感染 COVID-19 患重症的风险更高？

长者（60岁或以上）和有既往疾病的人士若感染了 COVID-19，则患重症风险更高，甚至会导致死亡。

既往疾病包括：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。

若您是长者或您患有的一种或多种慢性疾病，您可以采取行动，以减少您感染 COVID-19 病毒的风险：

- 采取日常预防措施，保持与他人之间的距离
- 请与生病的人保持距离，限制亲密接触，经常用肥皂和水洗手或使用酒精含量至少为 60% 的洗手液清洁双手
- 尽量避免群聚

### 我是否应该佩戴口罩？

7 月 29 日，霍根政府宣布将强制口罩令（已于 4 月 18 日生效）扩大至全州范围。当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，不应佩戴布式面罩。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 呼吸防护面罩。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。

### 我是否应该取消旅游计划？

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

在本次疫情期间，CDC 建议旅客避免一切非必要的国际旅行，并注意部分国家已经实行了旅游禁令。如您必须出游：

- 避免与病人接触。
- 在公共场所佩戴布口罩。
- 未洗手前，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。
- 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>。

### 我该如何为 COVID-19 防疫做好准备？

长者建议采取以下措施：

- 检查您的日常处方药，以确保药量充足；如有需要，请补充您的处方药量。
- 非处方药和其他保健用品供应量充足，包括止痛药、胃药、止咳药和感冒药
- 为居家期做好准备，备妥足够的生活用品、食品杂货和水
- 如您因被迫延长居家时间而面临食物补给不足的情况，请考虑通过家庭、社交或商业网络的方式获取送货上门的食物
- 通过电话或电子邮件的方式与他人保持联系；如您生病，则可能需要向朋友、家人、邻居或社工等寻求帮助。
- 如您的看护人员生病，请确定好能够照顾您的人员
- 采用社交距离方式——与他人保持距离

在放置食品杂货、触摸钱币或房屋外的其他物品后，请清洗双手。经常用肥皂和水洗手至少 20 秒，尤其是在擦鼻涕、咳嗽、打喷嚏或进入公共场所后。要求任何进入您家中的人员进门后立即洗手。

经常使用商业清洁产品擦拭常接触的物品，包括：

- 手杖、助行器扶手、轮椅扶手、推手和刹车把手
- 扶手和马桶扶手、水龙头、门把手和冰箱把手
- 助臂夹/抓取器手柄和药盒
- 电话、遥控器或电灯开关

## 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。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
- 避免不必要的出行（您的医疗服务提供商可能会就您的情况提供具体指导）
- 避免聚集，特别是在通风不良的空间
- 避免不必要的差遣——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

由于长者为高风险人群，所以社交距离对于他们而言尤其重要。建议可能因感染 COVID-19 而患重症的高风险人群尽量呆在家中。

虽然社交距离和自我隔离是限制和控制疾病传播的必要措施，但是保持社会联系依旧十分重要。在此次疫情期间，可以且应该利用虚拟资源。您可通过电话或视频与您的亲人和好友保持联系。

## 若我感染了 COVID-19 该怎么办？

如您出现任何 COVID-19 症状，请致电您的医护人员并询问下一步措施。若您没有医护人员，请联系您当地的医疗部门。

## 我如何能够协助长者？

- 了解您的年长亲人正在服用哪些药物，并与他们联系，询问他们是否需要补充药量或增加药物补给量
- 定期通过电子邮件或电话的方式与年长的朋友或家人进行联系，了解他们是否需要帮助、食物、水或其他用品。上门拜访时，请务必洗手并保持安全距离。
- 如您的亲人居住在护理机构中，请检查疫情形势，并向所在机构询问其他居民的健康状况，且在爆发疫情时，询问所在机构的医疗方案

## MDH 如何帮助护理机构？

MDH 正在与马里兰州的医疗机构展开合作，确保他们为 COVID-19 做好准备。MDH 向机构提供了有关 COVID-19 的体征和症状的知识，并要求机构在识别和报告 COVID-19 的可能病例时需要格外谨慎。

4 月 29 日，霍根州长发布了一项新命令，内容为保护疗养院中的居民和员工，其中包括：

- 对马里兰州内所有疗养院的全体居民和员工进行通用检测，无论他们是否有症状。根据即将爆发的疫情或当前不断加剧的威胁风险，将对疗养院检测进行优先排序。任何检测结果为阳性的员工将立即接受隔离。
- 强制性服从，并与州罢工小组合作。
- 由医师、执业医师、医师助理或注册护士对居民进行每日评估。
- 制定应急人员配备计划，确保疫情爆发后继续提供护理服务。为了协助这项工作，马里兰州正在为罢工小组提供全新的联系小组，这将为处于人员不足危机中的疗养院提供急诊临床服务人员。
- 定期为居民、居民代表和工作人员更新有关 COVID-19 感染情况的信息。

如需更多关于该项命令的详情，请参阅

<https://governor.maryland.gov/wp-content/uploads/2020/04/Nursing-Homes-Amended-4.29.20.pdf>

6月26日，州长霍根颁布了有关护理和长者辅助生活设施的其他准则，其中包括为所有工作人员和访客进行筛查并提供口罩，每周对工作人员进行强制性重新检测以及减少探访次数。

长者辅助生活设施必须在满足一系列前提条件后才可以放宽任一限制要求，包括：

- 设施内不得持续出现 COVID-19 疫情，即一名或多名居民或工作人员确诊 COVID-19。
- 在过去 14 天内，设施内没有出现 COVID-19 病例。
- 必须落实通用源头控制措施，要求进入设施内任何他人在设施内全程佩戴口罩或布式面罩。
- 员工必须可以使用足够的个人防护设备 (PPE)。

如果设施满足相关前提条件，则允许在下列情况下进行有限探访：

- 访客和居民时刻佩戴口罩。
- 访客和居民时刻保持适当的社交距离。
- 该设施内没有持续爆发疫情。
- 此外，强烈建议每位居民的单次访客人数不得超过两人。

了解 MDH [命令](#)和[指引内容](#)。

如需了解长者服务设施内的感染控制和 COVID-19 防疫建议，请参阅 <https://coronavirus.maryland.gov/pages/hcf-resources>。

如需了解 CDC 提供的长期护理机构信息，请参阅：

[cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/healthcare-facilities/prevent-spread-in-long-term-care-facilities.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/healthcare-facilities/prevent-spread-in-long-term-care-facilities.html).