2019 冠状病毒疾病 (COVID-19)：有关感染人员隔离和潜在感染人员隔离的常见问题 (FAQ)

更新于 2020 年 10 月 8 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。

马里兰州卫生署 (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和家人的准确资讯。

马里兰州目前处于复工的第二阶段，现在大多数企业和餐馆均已重新营业，但需要遵守社交距离和佩戴口罩的要求。如需了解马里兰州管辖区的复工情况，请参阅 https://governor.maryland.gov/recovery/

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？

据了解，COVID-19主要通过人与人之间的密切接触而传播，包括人与人的近距离接触（6英尺以内）。无症状感染者亦能传播病毒。

- COVID-19最常见的传播方式是密切接触
  - 与COVID-19感染者密切接触（6英尺以内）或直接接触的人被感染的风险最高
  - 当COVID-19感染者咳嗽、打喷嚏、唱歌、说话、或呼吸时会产生飞沫
  - 与COVID-19感染者密切接触时，飞沫传播是感染的主要方式

- 当飞沫被吸入或附着于呼吸道粘膜时，比如口腔粘膜和鼻腔粘膜，即会引起感染
- COVID-19可以通过空气传播
  - 有证据表明，在一定条件下，COVID-19感染者可以在不通风的封闭空间内感染6英尺以外的人
  - COVID-19感染者产生的带毒小型飞沫密度变得足够大以感染他人。与COVID-19感染者同时处在同一空间，或处在COVID-19感染者刚离开的空间内时，会发生感染
  - 现有数据表明，相比空气传播，与COVID-19感染者密切接触更容易引起感染

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）

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。

马里兰州目前的 COVID-19 疫情形势为？

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 。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。

9 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。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。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。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。

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？

9 月 1 日，州长拉里 • 霍根宣布修改进一步修改全州强制口罩令（已于 4 月 18 日生效）。在无法遵守社交距离要求的情况下，所有 5 岁以上的马里兰州居民应该继续在室内公共区域、零售商店、户外场所以及公共交通场所佩戴口罩。在医师和牙医办公室、医院、药店、研究所以及一切工作区域时，同样应该佩戴面罩，因为这些场所容易出现社交互动（例如共享商业办公区域）。口罩应该遮盖口鼻以及下巴区域，从而适当预防感染。如需了解该项命令，请查阅 https://governor.maryland.gov/wp-content/uploads/2020/09/Gatherings-12th-AMENDED-9.1.20.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。CDC 同时建议避免使用配备呼吸器的口罩。

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://phpa.health.maryland.gov/Documents/07.29.2020%20-%20MDH%20Notice%20-%20Out%

20of%20State%20Travel%20Advisory.pdf。

在当前形势下，CDC 提醒广大居民注意旅行能够提高感染和传播 COVID-19 的可能性。安守家中是保护自己和他人避免感染 COVID-19 的最佳措施。

CDC劝告广大居民：在旅行期间，您可能会感染COVID-19。您可能不会感到不适或出现任何症状，但是您依旧能够将 COVID-19 传播给他人。在接触 COVID-19 病毒后 14 天内，您和您的旅行同伴（包括儿童）可能会将 COVID-19 传播给您的家人、朋友以及社区人员

如您感到不适，或曾于过去 14 天内接触 COVID-19 感染人员，请勿旅行。请勿与身体不适的人员随伴旅行。

如您必须出游：

- 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。
- 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商并询问下一步措施。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