



COVID-19 常见问题

更新于 2020 年 10 月 8 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 **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。

9月5日周五，马里兰州从马里兰全面恢复路线图 (Maryland Strong: Roadmap to Recovery) 第二阶段进入第三阶段，并遵循社交距离和口罩令规定，拓宽安全重新开放领域，并逐步重新开放多数活动。第三阶段将采用以社区为本的灵活分阶段方式进行，从而让独立管辖区决定其重新开放时间。

如需了解马里兰州管辖区的重新开放状态，请参阅 <https://governor.maryland.gov/recovery/>

。

建议马里兰居民遵循所有州和地方公共卫生的指导：

- 所有年长和患有基础疾病的马里兰居民更容易感染 COVID-19，建议相关居民避免接触人群
- 雇主应继续鼓励雇员尽可能远程工作
- 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
- 马里兰居民要继续尽可能保持六英尺的身体距离

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？

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

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：

- 发烧或发冷
- 咳嗽
- 呼吸急促或呼吸困难
- 疲劳
- 肌肉或身体疼痛
- 头疼
- 近期丧失味觉或嗅觉
- 咽喉不适
- 鼻塞或流涕
- 恶心或呕吐
- 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？

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，同样应该佩戴口罩，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。CDC 同时建议避免使用配备呼吸器的口罩。

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州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，并建议马里兰州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 and 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。

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