

新冠肺炎 (COVID-19) : 社区领袖谈话要点

感谢您在自己的社区中帮助费城公共卫生局宣传有关COVID-19的重要信息。请用自己的话通过平时交谈、媒体采访、书面或录音交流方式广泛分享以下几条信息。

以下列出与每条信息有关的谈话要点。这些要点已于20年4月9日获得批准。由于形势会有变化，请访问我们的网站 (www.phila.gov/covid) 查看更新。

如有问题或需要我们帮助您动员您所在社群参与COVID-19疫情防控，请发电子邮件至 mica.root@phila.gov 或打电话267-349-4241 联系Mica Root。

1

保持距离

保持健康（同时保持他人健康）的最佳方法是保持距离。

2

洗手！

洗手！良好的卫生习惯比以往任何时候都更加重要。

3

使用来源可靠的信息

疫情形势变化很快。我们都需要来源可靠的最新信息。

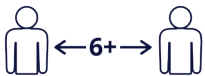
为了确保工作场所安全：



- 经常洗手。
- 清洁许多人触摸过的表面。
- 尽量与他人保持六英尺距离。



- » 这可能意味着您的工作进度变得缓慢。眼下这应该是可以被接受的。
- » 张贴提醒众人保持六英尺距离的标识可能会有所帮助。另外胶带、警示锥体或其他提示物也可能会有所帮助。



- 如果您的工作性质决定周围有其他人员，请戴上布质口罩以保护他们，同时请他们也戴上口罩以便保护您。（如果您的工作场所不提供口罩或面部遮盖物，您可以用布料和橡皮筋自制口罩。）取下口罩时请勿触摸脸部，取下之后洗手。每天洗布质口罩。



- 可以戴手套，但洗手更重要。

- 下班回来后请洗手。如果您的工作要求您与他人接触，最好在与家人接触之前脱掉工作服并洗个澡。



- 如果需要托儿服务，请尽量：

- » 每天让同一个人照看您子女。
- » 避免让年纪较大（60岁以上）的人或有健康问题（如肺病或心脏病、糖尿病、癌症）的人照看子女。
- » 不要将生病的子女交给他人看护。告诉工作单位您需要待在家里照顾生病的子女。雇主必须允许您请带薪病假。



PHILLY 311

- 如果您的雇主没有采取必要措施保护工人，请拨打311。

PHILA.GOV/COVID

背景信息和谈话要点：



为什么：

- 冠状病毒遍布全城每一个地区。
- 冠状病毒患者可能没有症状。如果我们彼此靠近，任何人都可能感染病毒并将病毒传播给他人。
- 当感染者打喷嚏、咳嗽甚至说话时，病毒会通过他们的飞沫传播。飞沫可以传播六英尺远，并附着在门上和人们频繁接触的表面上。

保持距离（“社交疏离”或“肢体疏离”）是什么样的情形：

- 限制与他人面对面接触的机会——包括那些不与您住在一起的家人。
- 尽量待在家里。只在必须出门的情况下外出——如果您需要工作、购买杂货、就医或进行锻炼。
- 必须外出时，请戴好布质口罩，并与其他人保持至少六英尺的距离。经常洗手。
- 与亲人的联系比以往任何时候都更加重要，但是需要通过电话或互联网而不是见面方式联系。

并非每个人都能与他人保持距离。遭受经济剥削和制度性种族主义歧视的社群感染冠状病毒的风险更大，并且他们因此而出现严重症状的风险更大。许多人已经在与其他流行病（暴力、吸毒、慢性病）做抗争。从长远来看，我们需要改变社会中导致这些状况的不公正现象。目前，我们每个人还需要尽一切努力减少与除家人以外的其他人的密切接触。



洗手！



- 如果生病请待在家中。
- 经常用肥皂和温水洗手至少20秒钟。
- 如果没有肥皂和水，请使用消毒洗手液。
- 如果没有洗手，请勿触摸脸部。咳嗽或打喷嚏时用纸巾或胳膊肘遮住口鼻。
- 如果咳嗽或打喷嚏后用手遮盖口鼻，请勿触碰他人可能触摸的表面。
- 保持充足睡眠。多吃健康食物。锻炼身体。（可以独自或与家人一起散步、玩滑轮、跑步或骑自行车——只要随时与他人保持六英尺的距离，并且活动完后立即回家。）
- 打电话问候朋友、家人和邻居。
- 即使在困难时刻，也要享受生活。欢笑。唱歌。跳舞。欣赏树木、天空、动物、孩子。
- 关注其他健康需求。医疗机构依然提供哮喘、艾滋病病毒/艾滋病、糖尿病、吸毒和其他疾病的医护服务！城市卫生服务中心为说各种语言和来自不同国籍的人提供服务；您不需要保险即可享受服务。请事先打电话，这样您可以不必在候诊室待更多时间，候诊室中其他人可能会生病。



使用来源可靠的信息



在社交媒体上，在谣传中，甚至在新闻中有许多有关COVID-19的不实信息。当我们担心焦虑时，很难将事实与谎言分开。

如果想了解最准确、最新的信息：

- 通过您的手机注册接收市政府发出的（英语和西班牙语）警报短信：发短信COVIDPHL至888-777。网站www.phila.gov/covid上提供最新的支持服务指南和信息（英语、西班牙语、中文、越南语、法语等版本）。www.cdc.gov/coronavirus是一个很好的全国性信息来源。
- 311市民热线工作人员可以用100多种语言回答有关COVID的一般问题和疑虑；护士每周7天每天24小时接听800-722-7112求助专线，回答医疗问题。
- 周一至周五下午1点您可以在费城公共卫生局的Facebook或Twitter网页或第64（Comcast）或40（Verizon）频道上观看（英语和西班牙语）新闻发布会。