



新型冠状病毒（COVID-19）信息

圣塔克拉拉县公共卫生局有一个新型冠状病毒的专属网页，包括英文，中文，西班牙语和越南语翻译，网址为www.sccphd.org/coronavirus。山景城也将把这个县公共卫生局链接放在www.MountainView.gov/virus。

谁会有风险

对于80%的人口来说，这个疾病会属于轻症。虽然我们社区很多人可能会染病，很大部分人会痊愈。现有的最好证据清楚证明重症的风险在接触了COVID-19病毒的50岁以上人群中开始增加，并随着年龄增长风险增加。风险最高的人群是80岁及以上人群和有潜在病问题的人群。

保护您自己和他人

我们建议高风险人群避免与有大量人群一臂之内距离的大规模聚集。在家里，工作场所和社区请用这些措施来保护您自己和您的家人并防止传播给您的邻居。



掩盖咳嗽和喷嚏

- 往面巾纸，衣物，袖子或手臂上打喷嚏。
- 在您车里，手包，背包和其它地方放入纸巾和免洗消毒洗手液。
- 避免往手上打喷嚏或咳嗽。如果这么做了，请立即用肥皂洗手至少20秒以上。

经常洗手和清洗各种物体表面

- 避免握手。
- 用洗手液和水洗手。揉搓双手至少20秒以上。
- 经常洗手 - 特别当你碰触了其他人碰触过的物体和物体表面以及跟其他人有直接碰触之后。
- 避免触摸自己面部，特别是眼睛，鼻子和嘴巴。
- 定期用消毒湿巾或喷雾来清洁多人使用的物体表面。



如果生病请留在家中戴上口罩

- 如果您有任何呼吸道病症，比如发烧，咳嗽或呼吸急促，或者有任何意外的疲劳症状，请留在家中。
- 如果您有感冒，流感或其它病毒，您可以戴上口罩以保护家人和朋友免受病菌传染。
- 如果您的病症加重或有呼吸短促的情况请联络您的医生讨论如何做。

如果我有病症怎么办？

如果您确实有病症比如发烧，咳嗽和呼吸短促：

- **请马上打电话给您的医生。**如果您需要去医生诊所看病，请先致电，戴上口罩并告诉他们您的最近旅行史和您的病症。
- **避免与其他人接触。**除了戴上口罩，请经常用肥皂和水至少洗手20秒以上以减少病毒传播给他人。