

UNIVERSITY *of* WASHINGTON

Frequently Asked Questions: COVID-19

March 16, 2020

Chinese

BE BOUNDLESS



FAQ's

这种感染的症状是什么？

COVID-19 的症状可能包括以下方面：

- 发烧
- 咳嗽
- 呼吸急促或呼吸困难

如果您在过去 14 天内从一个 COVID-19 爆发的国家返回，或者曾接触确诊患有 COVID-19 的病患者，并且出现发烧和呼吸道症状(如发烧伴有咳嗽或呼吸困难/呼吸急促)，疾病预防控制中心建议您**寻求医疗建议，并提前致电您的医疗保健提供者或护士咨询热线。**

此外，如果您在过去 14 天内**没有**从 COVID-19 爆发的国家旅行回来，或者**没有**接触过确诊患有 COVID-19 的病患者，但确实有发烧和呼吸系统症状，**请寻求医疗建议，并提前致电您的医疗保健提供者或护士咨询热线。在没有致电之前，请不要出现在诊所、急救中心、急诊室或其他健康机构。**您的医疗提供者需要采取特殊的措施来保护诊所中的其他人士。远程医疗也可供使用，使您能够在家中咨询。

如果我感到不适，要怎么办？(20 年 8 月 3 日更新)

如果你生病了，请留在家中。

保持良好的卫生习惯。

- 避免与他人接触。
- 生病时不要旅行。
- 咳嗽或打喷嚏时，用纸巾或袖子(不是手)捂住嘴和鼻子，并立即弃掉纸巾。
- 避免用没清洁过的双手触摸眼睛、鼻子或嘴巴。
- 咳嗽、打喷嚏或擤鼻涕后，立即用肥皂和清水洗手至少 20 秒钟，或使用含至少 60% 酒精的酒精洗手液洗手。如果双手明显弄脏了，应该使用肥皂和水清洗。

密切监测症状，每天测量体温。

请不要上学，待在家里工作，直到发烧结束后至少 72 小时，不要服用退烧药。如果你必须出门或者和别人在一起，请戴上口罩，避免近距离的接触。对免疫系统受损、潜在健康问题和/或 60 岁及以上的人士要特别小心。

UNIVERSITY of WASHINGTON

March 16, 2020

好好照顾自己，尽量休息，多喝水。。

此外，由于新型冠状病毒，疾病控制与预防中心 (CDC)发布了旅行健康警告。在到达 UW 校园前，对于从[第 3 级旅行警告](#)之列的国家返回的人士(教师、职员、学生和游客)，将采取以下步骤：

1. 对于从在疾病控制与预防中心的第 3 级旅行警告之列的国家返回的人士，请在家隔离14天。
2. 自我监测，并报告任何 COVID-19 相关的症状(发烧、咳嗽、呼吸急促)。
3. [完成旅行调查](#)

如果您因个人或公务旅行，从第 3 级旅行警告之列的国家返回后，14 天内出现 COVID-19 感染症状(如发烧、咳嗽或呼吸急促)，或与确认 COVID-19 的人有过[密切接触](#)，请采取以下步骤。

密切接触的定义是长时间与确诊为 COVID-19 的人士保持约 6 英尺(2 米)的距离，或直接接触 COVID-19 病例的传染性分泌物(如向其咳嗽)，但未穿戴个人防护设备。

第一： 提前致电你的健康医疗服务提供者。在**没有致电之前，请不要出现在诊所、急救中心或其他医疗机构**。您的医疗提供者需要采取特殊的措施来保护诊所中的其他人。远程医疗也可供使用，使您能够在家咨询。

- 华盛顿西雅图校区的学生可以联系[霍尔健康中心](#) (Hall Health Center)。
- 巴萨尔校区 (Bothell) 的学生应该联系他们的常规健康医疗提供者或者 [UW 医疗机构](#)。
- 塔科马校区 (Tacoma) 的学生应该联系他们的常规健康医疗提供者或者[圣约瑟夫方济各会及时护理中心](#) (Franciscan Prompt Care at St. Joseph)。
- 教师、其他学术人员和员工应该联系他们的常规初级保健提供者或者 [UW 医疗机构](#)。

第二： 向以下 UW 联系人登记，以便在 UW 社区成员中进行症状监测。

- UW 医务人员应该联系员工健康服务部 (UWMC-Montlake, 电话：[206-598-4848](#), UWMC – 西北中心, 电话：[206-668-1625](#), 或者港景医疗中心, 电话：[206-744-3081](#))。
- UW 巴萨尔校区 (Bothell)、西雅图校区和塔科马校区 (Tacoma) 的所有学生、教职员工和其他学术人员应联系 UW 环境健康与安全 (EH&S) 员工健康中心，请浏览emphlth@uw.edu 或致电 [206-685-1026](#)。

如果我确认或疑似是 COVID-19 患者，要怎么办？（更新于 03/09/20）

[西雅图及金县 - 公共卫生局](#)建议您：

- 除了接受医疗护理，限制在家中以外的活动。
- 将自己与家中的其他人和动物隔离。
- 不要上班、上学或到公共场所。
- 避免使用公共交通、出租车或拼车。
- 在看医生之前，监测症状并致电咨询。如果你已预约，一定要告诉他们你感染或者可能感染 COVID-19。
- 如果你感染了 COVID-19，请戴上口罩，例如与他人共用一个房间或一辆车，或者在宠物周围，并且在进入医疗保健提供者的办公室之前。
- 如果你不能戴口罩，因为你会呼吸困难，请自我隔离在房间内，避免与同住的人接触。如果他们要进入你的房间，让他们戴上口罩。
- 咳嗽和打喷嚏时用纸巾包住，然后扔进有垃圾袋的垃圾桶里。事后要彻底洗手。最好使用肥皂和清水。
- 避免分享个人家庭用品，如盘子、玻璃杯或床上用品。
- 经常使用清水和肥皂洗手至少 20 秒，如果你不能洗手，使用含有至少 60% 酒精的的洗手液，搓干双手。
- 每天清洁所有“高触度”的表面，如柜台、桌子、门把手、浴室设备、电话和键盘。
- 按照制造商的建议，使用家用清洁产品进行清洁。
- 如果你有医疗紧急情况，拨打 9-1-1。通知调度中心，你感染了或可能感染了 COVID-19。
- 在家中隔离 7 天。或在退烧 (症状好转) 后，隔离 72 小时 (以较长时间为准)。

如果你是 UW 社区的一员，并且你的卫生服务提供者已经确认或怀疑您有 COVID-19，请联系以下 UW 联系人：

-
- UW 医务人员应该联系员工健康服务部（UWMC-Montlake，电话：[206-598-4848](tel:206-598-4848)，UWMC – 西北中心，电话：[206-668-1625](tel:206-668-1625)，或者港景医疗中心，电话：[206-744-3081](tel:206-744-3081)）。

UW 巴萨尔校区 (Bothell)、西雅图校区和塔科马校区 (Tacoma) 的所有学生、教职员和其他学术人员应联系 UW 环境健康与安全 (EH&S) 员工健康中心，请浏览 emphlth@uw.edu 或致电 [206-685-1026](tel:206-685-1026)。

我曾与一名确诊为 COVID-19 的人士有密切接触，我应该怎样做? (03/06/20 更新)

如果你与确诊的 COVID-19 患者有过密切接触，但没有任何症状(发烧、咳嗽、呼吸急促)：

1. 在与病人最后一次接触后，留在家里 14 天。不要上学或上班。避免到公共场所。
2. 在 14 天里，监测你的健康状况，包括发烧、咳嗽和呼吸急促。
3. 通知以下联系人之一。
 1. UW 医务人员应该联系员工健康服务部 (UWMC-Montlake · 电话：206-598-4848, UWMC – 西北中心 · 电话：206-668-1625, 或者港景医疗中心 · 电话：206-744-3081) 。
 2. UW 巴萨尔校区 (Bothell)、西雅图校区和塔科马校区 (Tacoma) 的所有学生、教职员工和其他学术人员应联系 UW 环境健康与安全 (EH&S) 员工健康中心 · 请浏览 emphlth@uw.edu 或 致电 206-685-1026 。

*密切接触*被定义为与 COVID-19 的确诊患者在约 6 英尺(2 米) 范围内长时间接触，或直接接触 COVID-19 患者的感染性分泌物(例如，向其咳嗽)，但未穿戴个人防护设备。

如果你出现了 **COVID-19 感染的症状**— 例如发烧、咳嗽或呼吸短促 - 如果您因个人或公务旅行，从[第 3 级旅行警告之列](#)的国家返回后的 14 天内，出现 COVID-19 感染症状 (如发烧、咳嗽或呼吸急促) **或者**与已确认 COVID-19 的人士保持密切联系，请采取以下步骤。

*密切接触*被定义为与 COVID-19 的确诊患者在约 6 英尺 (2 米) 范围内长时间接触，或直接接触 COVID-19 患者的感染性分泌物(例如，向其咳嗽)，但未穿戴个人防护设备。

第一： 提前致电给你的健康医疗服务提供者。 **在没有致电话之前，请不要出现在诊所、急救中心或其他医疗机构。** 您的医疗提供者需要采取特殊的措施来保护诊所中的其他人。远程医疗也是可供使用，使您能够在家咨询。华盛顿西雅图校区的学生可以联系[霍尔健康中心 \(Hall Health Center\)](#)。

- 巴萨尔校区 (Bothell) 的学生应该联系他们的常规健康医疗提供者或者 [UW 医疗机构](#)。
- 塔科马校区 (Tacoma) 的学生应该联系他们的常规健康医疗提供者或者 [圣约瑟夫方济各会及时护理中心 \(Franciscan Prompt Care at St. Joseph\)](#)。
- 教师、其他学术人员和员工应该联系他们的常规初级保健提供者或者 [UW 医疗机构](#)。

第二：向以下 UW 联系人登记，以便在 UW 社区成员中进行症状监测。

- UW 医务人员应该联系员工健康服务部 (UWMC-Montlake, 电话：[206-598-4848](tel:206-598-4848), UWMC – 西北中心, 电话：[206-668-1625](tel:206-668-1625), 或者港景医疗中心, 电话：[206-744-3081](tel:206-744-3081))。
- UW 巴萨尔校区 (Bothell)、西雅图校区和塔科马校区 (Tacoma) 的所有学生、教职员工和其他学术人员应联系 UW 环境健康与安全 (EH&S) 员工健康中心, 请浏览 emphlth@uw.edu 或致电 [206-685-1026](tel:206-685-1026)。

更多关于 COVID-19 潜在接触的信息,请浏览[西雅图及金县 - 公共卫生局的](#)博客和 [华盛顿州卫生部的](#)网站到。

我有 COVID-19 的症状，但是我没有接触过任何被诊断为 COVID-19 的人。我该怎么办？ (03/07/20 更新)

根据[西雅图及金县 - 公共卫生局](#)：

- COVID-19 最常见的症状是发烧、咳嗽和呼吸急促。这些可能是其他呼吸道疾病的症状，也可能是 COVID-19 的症状。
- 如果你属于高危人士，并有 COVID-19 症状，请向你的医疗服务提供者咨询。如果您有罹患严重疾病的风险，您的医疗服务提供者可能会安排进行 COVID-19 检测。
- 如果你没有高危症状，症状也很轻微，你不需要进行 COVID-19 检测。生病时不要外出，保持良好的卫生习惯，如果可以的话，与他人在一起时要戴上口罩。
- 咳嗽和打喷嚏时，请捂住口鼻。避免共用个人家居用品。经常洗手。经常清洁所有“高接触”表面，如门把手。
- 监测症状，如果症状加重，致电你的医疗服务人员。
- 在你退烧和症状好转后，72 小时内留在家中，避开其他人。

我可以去哪里做 COVID-19 的测试？(更新 03/07/20)

检测通常是在卫生保健提供者的办公室进行。在拜访之前，请先致电你的医疗服务提供者。

根据 [西雅图及金县 - 公共卫生局](#)，目前对于谁可以接受 COVID-19 的测试没有任何限制，商业化的测试也越来越多。医疗服务提供者可以对任何怀疑 COVID-19 患者进行检测。虽然检测越来越容易，但卫生保健提供者获取样本和快速处理实验室结果的能力存在限制。

虽然没有限制谁可以接受检查，但并不是每个感觉不适的人士都需要检查，特别是如果你只有轻微疾病。如果你有发烧、咳嗽或呼吸急促的症状，并且属于高危人群，请致电给你的医疗服务提供者，询问是否需要进行 COVID-19 检测。

UNIVERSITY of WASHINGTON

March 16, 2020

COVID-19 并发症的高危人群：

- 60 岁以上的人群
- 患有慢性疾病的人士
- 免疫系统较弱的人士
- 孕妇

如果你有呼吸道感染的徵状，请不要在打电话给医生之前先去看医生。请按照“如果我感到不适，要怎么办？”的指引。

我如何帮助预防病毒的传播，包括新冠病毒？

你可以通过采取与预防流感和普通感冒相同的步骤来降低传播冠状病毒的风险：

- 经常用肥皂和清水洗手，至少 20 秒。使用洗手液，如果没有水，使用含 60 - 95% 的酒精。
- 避免用未清洁的双手触摸眼睛、鼻子或嘴巴。
- 避免与生病的人士接触。
- 生病时留在家里，避免与他人密切接触。
- 咳嗽或打喷嚏时用手肘或纸巾捂住口鼻，并立即处理用过的纸巾。

如果我有潜在的健康问题，或免疫系统受到抑制或怀孕，我应该怎么做？(更新于 03/06/20)

根据华盛顿州立卫生部门的说法，有先前健康状况的人更有可能因为感染了 COVID-19 而产生并发症。

西雅图及金县 - 公共卫生局的[建议](#)，患有严重疾病的高危人群应尽量呆在家里，远离人群，包括人群密集的公共场所和与他人有密切接触的大型集会场所。这包括音乐会场地、会议、体育赛事和拥挤的社交聚会。

高危人群包括：

- 60 岁以上
- 有潜在的健康状况包括心脏病、肺病或糖尿病患者
- 免疫系统较弱的人群
- 孕妇

有潜在健康问题的儿童的照顾者应该咨询医疗服务提供者，看他们的孩子是否应该留在家中。任何人士对自己的病情会否使他们面临感染新型冠状病毒的风险有疑问，都应该咨询他们的医疗服务提供者。

卫生部制定了一些[指导方针](#)，帮助你在公共场合限制时间或生病时做好计划和准备。你的健康护理团队也可以帮助你评估目前的药物和状况，帮助你考虑可以降低你和你的家庭风险的措施。

根据[西雅图及金县的公共健康指导](#)，我们鼓励主管为员工提供远程工作的选择，包括学生员工，他们的工作职责可以在不妨碍操作的情况下远程完成。[主管有最大的灵活性来实现这一点。](#)

我什么时候可以使用累积的病假？

如果你生病了，请待在家中。员工和学生员工应继续遵守所在单位的病假申请程序，并可在以下网页上找到更多有关病假的信息，包括[涉及、分类和专业的常规合同员工](#)，以及[临时员工和按时工作的学生员工](#)。

此外，Cauce 校长已授权扩大病假时间的使用范围，以应对 COVID-19 可能带来的独特风险。例如，如果你的工作不能远程完成，而且你有严重的健康问题，让你在工作场所感到不安全。如果你曾直接接触 COVID-19，并被要求完成 14 天的自我隔离，也可以使用病假。你的[人力资源顾问](#)可以提供指导。

是否有资源来打击与冠状病毒相关的羞辱、偏见和仇外心理？

许多人担心我们的社区可能有人正在经历包括可能基于种族偏见或外表的羞辱或歧视。请帮助他人理解冠状病毒的风险与种族、民族或国籍无关。

正如[安娜·马里·考克校长所写](#)，“我们共同的人性现在呼吁我们向受这种病毒影响最严重的人提供支持、同情和理解。作为个人和社区，我们所有人都有责任以善意和同情对待彼此。当我们一起工作时，我们最能应对任何健康威胁。”

羞辱并不能对抗疾病，还会伤害无辜的人，但在人们高度关注的时候分享准确的信息是我们能防止谣言和错误信息传播的最好方法之一。西雅图及金县 - 公共卫生局已汇集资源，[用于打击侮辱，偏见和仇外心理](#)，以预防和应对歧视事件。如果你得知与新型冠状病毒有关的偏见事件，请使用适当的偏见报告工具通知华盛顿大学：

- UW 巴萨尔校区 (Bothell) [公共护理报告](#)
- 西雅图和健康科学 [偏见报告工具](#)
- UW 塔科马校区 (Tacoma) [偏差报告表格](#)