

供俄亥俄州老年人和患有慢性疾病患者 使用的 COVID-19 检查表

预防 COVID-19

有较高风险因感染 COVID-19 而患上重症的人群包括：65 岁或以上的人士、怀孕的妇女、吸烟人士、患有潜在慢性病和/或严重疾病的患者，这些疾病包括癌症、肾病、慢性阻塞性肺病、心脏病、肥胖、镰状细胞病、糖尿病等。点击[此处](#)，查看可能会增加重症风险的完整疾病列表。

俄亥俄州卫生厅强烈建议属于这些类别的人士采取以下行动：

- 针对 COVID-19 可能会表现出的以下症状，监测自己的健康状况：
- 发烧或发冷
 - 咳嗽
 - 呼吸短促或呼吸困难
 - 疲劳
 - 肌肉或身体疼痛
 - 头痛
 - 新发的味觉或嗅觉丧失
 - 咽喉痛
 - 鼻塞或流鼻涕
 - 恶心或呕吐
 - 腹泻

如果您出现这些症状或其他有关症状，请立即联系您的医疗保健服务提供者。尽快对您的健康状况进行评估至关重要。

- 如果您出现严重病症迹象，例如呼吸困难或呼吸短促、胸部持续疼痛或压迫感、意识模糊或不清醒、嘴唇或面部发青，或者其他任何严重或相关症状，则请立即寻求帮助。
- 就您担心和寻求帮助的任何其他症状咨询您的医疗保健服务提供者，以获得指导。
- 尽量待在家中，拒绝访客。如果可能，尽量到户外散步或进行其他休闲活动。
- 外出时，请佩戴布面罩/口罩，与他人保持至少 6 英尺的距离，并且经常清洁双手。
- 请他人帮忙办理必要杂事，例如购买生活必需品或取药。
- 如果您必须亲自外出，则请佩戴布面罩/口罩，在客流量较低的时间前往要去的地方。有些食品杂货店、药房和其他地方会专为高危人群留出特定服务时间。
- 有方法获取数周的药品和用品。如果他人无法代您获取，则请询问药房，处方药是否可以邮寄，或者您去取药时是否可以不用排队，或者是否可以使用开车取药窗口（如果有）。
- 计划好如果您或您依赖提供帮助的人病了，您该怎么办。
- 注意您和住在一起的人士或家人的情绪健康。与家人、朋友和邻居保持沟通，至少每周通一次视频、电话或发送一封电子邮件，从而建立一个支持网络。

2020 年 11 月 3 日更新。

如需了解更多信息，请访问 coronavirus.ohio.gov。

如果您对 COVID-19 有任何疑问，请致电 1-833-4-ASK-ODH (1-833-427-5634)。

您的心理健康和身体健康同样重要。如果您或您的亲人正因新冠疫情而焦虑，相关帮助为全天候提供。请随时致电 COVID-19 热线 1-800-720-9616，寻求帮助。

新型冠状病毒肺炎 (COVID-19)

Ohio

Department
of Health

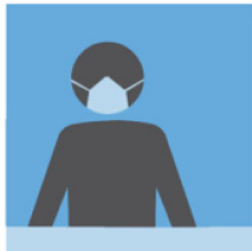
预防

通过采取下列预防措施，
保护自己和他人不感染 COVID-19。

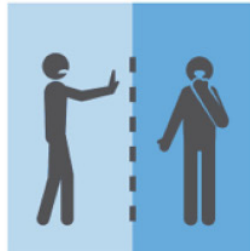
如需了解更多信息，请致电 1-833-4-ASK-ODH，或访问 coronavirus.ohio.gov。



除了工作和其他需求外，
均应待在家中



遇见任何非同住人员时
都应佩戴口罩/口罩



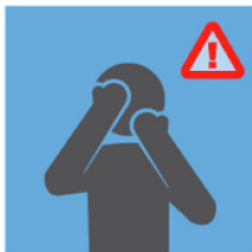
与他人保持社交距离
至少 6 英尺



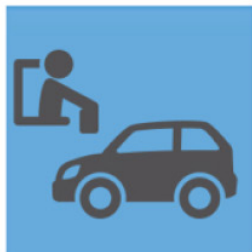
不举办 10 人以上的聚会



经常用水和肥皂/洗手液
洗手（洗手 20 秒或
更长时间）



避免使用未清洗的手
或在碰触表面后
触摸眼、鼻或口



使用送货、免下车和
取货服务（如果提供）



经常清洁和消毒
“高接触”表面



生病时不工作



从 COVID-19 高传染的
州返回后要隔离

如需了解更多信息，请访问：coronavirus.ohio.gov