



常见问题解答：新冠肺炎 (COVID-19)

什么是新冠肺炎（曾称 2019 新型冠状病毒）？

新冠肺炎 (COVID-19) 曾称 2019-nCoV，是由 SARS CoV-2 引起的新呼吸道疾病，于 2019 年 12 月在中国武汉首次发现。

什么是冠状病毒？

冠状病毒 (CoV) 是一大类病毒，可导致从普通感冒到严重疾病的多种疾病。例如，中东呼吸综合征 (MERS) 和严重急性呼吸综合征 (SARS) 就是冠状病毒感染导致的疾病。目前正在进行研究以了解更多信息。

新冠肺炎与 MERS 或 SARS 一样吗？

不一样。新冠肺炎是由新型冠状病毒引起的新疾病，该病毒与引发中东呼吸综合征 (MERS) 和严重急性呼吸综合征 (SARS) 的病毒不同。然而，基因分析表明，这种病毒来自于一种与 SARS 有关的病毒。相关情况正在迅速变化，一旦有相关信息，我们将及时更新。

新冠肺炎如何传播？

新冠肺炎是由呼吸道病毒引起的。当感染者对着 6 英尺以内的人咳嗽或打喷嚏时，新冠肺炎就会通过飞沫从感染者传播给他人。传播途径类似于流感或其他呼吸道病菌。接触带有病毒的表面或物体后再触摸自己的口、鼻、甚至眼，也可能会让人感染新冠肺炎。目前的证据表明，新型冠状病毒可能在多种材料的表面上存活数小时至数天，但是一旦在物体表面干燥后，便不太可能引起感染。常规清洁和消毒足以消除任何从潮湿或干燥表面传播的残留风险。

新冠肺炎有哪些症状和可能的并发症？

新冠肺炎患者报告患有轻度至重度呼吸道疾病，伴有发热、咳嗽和呼吸急促的症状。其他症状包括寒颤，丧失味觉及嗅觉。严重情况下甚至会导致肺炎。

哪些人更有可能因新冠肺炎而引发严重并发症？

一些人因新冠肺炎引发重症的风险更高。其中包括：

- 老年人
- 患有心脏病、糖尿病、肺部疾病、肥胖的人

如果您更有可能因新冠肺炎引发重症，您应该：

- 储备物资，包括药品。
- 采取日常预防措施，与他人保持距离。
- 外出前往公共场所时，请与生病的人保持距离，限制 1.8 米（6 英尺）以内的密切接触，并经常洗手。
- 尽量避开人群。
- 避免邮轮旅行和不必要的航空旅行。
- 如果您所在社区爆发了新冠肺炎疫情，请尽量留在家中，进一步降低您的感染风险。

孕妇是否有较高的COVID-19并发症风险？

孕妇感染新冠肺炎（COVID-19）病毒后患上更严重疾病的风险可能会增加。在获取更多信息之前，保护孕妇免受疾病侵扰对孕妇而言始终至关重要。

症状会在何时出现？

初次接触后的 2 至 14 天内可能出现症状。人们在出现（类似流感）症状、咳嗽、打喷嚏和产生飞沫时，大多具有传染性。

如何治疗新冠肺炎？

治疗采取支持性护理和缓解症状。目前尚无可以预防感染这种新型冠状病毒的疫苗。也没有特效抗病毒治疗方法。

应该如何保护自己？

预防感染的最佳方法是避免接触病毒。BPHC 建议采取与预防其他呼吸道病毒传播（如导致流感或感冒的病毒）相同的预防措施：

- 经常用肥皂和清水洗手，尤其是上厕所后、进食前还有擤鼻涕、咳嗽或打喷嚏后，每次至少洗 20 秒。
- 如果没有肥皂和水，请使用酒精含量至少为 60% 的免洗洗手液。
- 避免用未清洗的手触碰眼睛、鼻子和嘴巴。
- 避免与生病的人密切接触。
- 请勿共享饮料、食物或餐具。
- 生病后请待在家里。
- 咳嗽或打喷嚏时用袖子（不是手）遮掩口鼻，或者用纸巾遮掩口鼻，然后将纸巾扔进垃圾桶。
- 使用常规的家用清洁喷雾剂或抹布对经常接触的物体和表面进行清洁和消毒。
- 不在公共场所随地吐痰。
- 接种流感疫苗。

佩戴口罩可以防止新冠肺炎传播吗？

2岁及以上人群在外出时都应佩戴口罩或任何遮脸物品以防止COVID-19的传播，尤其是任何怀疑或确认出现新冠肺炎或其他呼吸道病毒的呼吸道症状的人群，因为口罩有助于防止他人受到感染。医护人员和照护新冠肺炎疑似患者或确诊患者的人也应佩戴口罩。如果无法始终保持社交距离，可以使用简单的布口罩或面罩。

我如何得知自己是否有感染风险？

通常您只有在与新冠肺炎患者密切接触后才会被感染。密切接触行为包括：

- 与新冠肺炎患者同住
- 照顾新冠肺炎患者
- 与新冠肺炎患者的距离小于 1.8 米（6 英尺），且持续约 10 分钟，或
- 直接接触新冠肺炎患者的分泌物（如通过咳嗽、亲吻、共用器皿等）。

如果您没有与新冠肺炎患者密切接触，则感染风险较低。如果您曾获持续与新冠肺炎患者密切接触，则应与他人持续14天保持距离，并监测是否有疾病迹象。有时，没有症状或尚未出现症状的人可能能够传播感染，但传播的风险要小于那些产生更多受感染分泌物的有症状之人。无论如何，在当前情况下，每个人都应该监视自己的健康，如果生病了，请远离他人并外出时佩戴遮脸物品。

如果我与新冠肺炎患者有过密切接触该怎么办？

如果您是波士顿居民，且被确定为新冠肺炎确诊患者的密切接触者，BPHC 将会联系您。如果您住在波士顿以外，马萨诸塞州公共卫生局（MDPH）和/或您当地的卫生部门将会联系您。从与该患者接触之时起开始自我监测，如有发热或其他任何症状，请致电您的医疗服务提供者。您应该在 和患者密切接触后14 天内避免与他人接触或前往公共场所。

我需要接受新冠肺炎检测吗？

如果您属于存在较高风险感染新冠肺炎（COVID-19）的人群，并且有感染新冠肺炎的症状，则应致电您的医疗服务提供者。您的医疗服务提供者将评估您的症状和暴露的可能性，并确定是否应接受检查。如果您属于高危人群，则接受新冠肺炎检测尤其重要，高危人群包括：

- 60岁以上的老年人
- 存在身体健康隐患的人
- 免疫系统较弱人群

如果您是 与患者或者医护人员接触的医护人员，或者如果您是急救人员（EMS，消防员，警察），无论高危标准如何，如果出现感染症状则都需要接受新冠肺炎检测。当前没有药物可以治疗COVID19。

如何进行新冠肺炎检测？

如果您出现上文所描述的症状且属于高危人群，请通过电话联系您的家庭医生。如果您没有家庭医生，请根据您的病情前往最近的诊所、紧急医疗点或急诊科。如果情况允许，请在抵达前通过电话联系诊所、紧急医疗点或急诊科。医疗专业人员将提供如何以及在何处进行测试的选项信息。

如果我与新冠肺炎患者有密切接触并患病，该怎么办？

如果您在患病期间伴有发热、咳嗽或呼吸急促（即使症状轻微），也应留在家中，远离他人。请致电您的医疗服务提供者，告知您接触过新冠肺炎患者。目前没有药物可以治疗新冠肺炎，除非用于治疗住院病人，如静脉注射药物或瑞德西韦。如果您遇到紧急医疗情况并需要致电 911，请通知派遣人员您有过新冠肺炎接触经历。如果可能，请在紧急医疗服务人员到达之前或到达之后立即戴上口罩。

如果我近期去过新冠肺炎广泛传播的地区，现在生病了，该怎么办？

如果您在过去 14 天内去过新冠肺炎广泛传播的地区，您应该在返回之后进行14天的自我隔离。如果您出现发热（38° C / 100.4° F）、咳嗽或呼吸困难，您应该：

- 立即就医。在您前往医疗服务提供者的办公室或急诊室之前，请提前打电话并告知他们您最近的出行情况和您的症状。
- 避免与他人接触，或在不得不和别人接触时佩戴遮脸物品。
- 患病时请不要出行。
- 咳嗽或打喷嚏时，请用纸巾或袖子（不是手）遮掩口鼻。
- 如果您有医用外科口罩，请佩戴口罩，如果您还没有口罩，请尽快前往供应口罩的医疗机构购买。
- 经常用肥皂和清水洗手，每次至少洗 20 秒。如果没有肥皂和水，请使用含酒精的免洗洗手液。
- 如需医疗急救（例如呼吸急促、胸痛），请拨打 911，并通知调度员您可能患有新冠肺炎。

如果您被确诊为新冠肺炎患者，需要隔离多长时间？

确诊为感染新冠肺炎的患者应该持续居家隔离，直至相关专业人员认为传染给他人的风险较低。病情严重需要住院治疗的患者需在病情稳定之后方可回家。医疗服务提供者以及州和地方卫生部门将根据具体病例就是否停止居家隔离预防措施进行协商和决定。目前，COVID-19患者会居家隔离至少10天，直到他们至少连续3天没有发烧症状或者其他症状见好，或是两次新冠肺炎检测都为阴性。

应该如何防止传播给我的家人和社区内的其他人？

除接受医疗服务外，留在家中。

除接受医疗服务外，您应该限制外出活动。请勿上班、上学或去公共场所。避免乘坐公共交通工具、拼车或出租车。

与家中的其他人和动物分开居住。

人员：您应该尽量在特定的房间内活动，远离家中的其他人。如果可能，您还应该使用单独的浴室。请勿共享食物、饮料和器皿。

动物：如需了解更多信息，请参阅“新冠肺炎和动物”。

就医之前致电医生

如果您有医疗预约，请提前致电您的医疗服务提供者，并告知您的症状与新冠肺炎相符。这将有助于医疗服务提供者的办公室采取措施防止其他人感染或接触。

戴口罩或遮脸物品

在与其他人或宠物同处时（如共用房间或车辆），以及在进入医疗服务提供者的办公室之前，您应该戴上口罩或遮脸物品。如果您无法戴口罩（例如，口罩导致您呼吸困难），请勿让您的同住者与您同处一室，或者让他们在进入您的房间时戴口罩。

咳嗽和打喷嚏时遮掩口鼻

请在咳嗽或打喷嚏时用纸巾遮掩口鼻。将用过的纸巾扔进套有垃圾袋的垃圾桶中；立即用肥皂和清水洗手至少 20 秒，或使用酒精含量至少为 60% 的免洗洗手液，让其覆盖双手所有部位，不断揉搓直至干燥。如果手部有明显污渍，则应使用肥皂和清水洗手。

避免共用个人家居用品

请勿与家中的其他人或宠物共用碗碟、水杯、杯子、餐具、毛巾或床上用品。用过这些物品后，应用肥皂和清水彻底清洗。

经常洗手

经常用肥皂和清水洗手，每次至少洗 20 秒。如果没有肥皂和清水，请使用酒精含量至少为 60% 的免洗洗手液，让其覆盖双手所有部位，不断揉搓直至干燥。如果手部有明显污渍，建议使用肥皂和清水洗手。避免用未清洗的手触碰眼睛、鼻子和嘴巴。

每天清洁所有“高频接触”表面

高频接触表面包括台面、桌面、门把手、浴室设施、厕所、电话、键盘、平板电脑和床头柜。此外，清洁任何可能沾有血液、粪便或体液的表面。根据标签说明使用家用清洁喷雾剂或抹布。标签上包含如何安全有效使用清洁产品的说明，包括使用产品时应采取的防护措施，如戴手套和确保使用产品期间通风良好。

观察您的症状

如果您的病情恶化（如呼吸困难），请立即就医。寻求医疗服务之前，请致电您的医疗服务提供者，并告知您的症状与新冠肺炎相符。进入医疗场所之前，请戴上口罩。这些方法将有助于医疗服务提供者的办公室预防办公室或候诊室内的其他人受到感染。

如果您遇到紧急医疗情况并需要致电 911，请通知派遣人员您的症状与新冠肺炎相符。如果可能，请在紧急医疗服务人员到达之前戴上口罩或遮脸物品。

解除居家隔离

终止对新冠肺炎（COVID-19）人群的家庭隔离的标准基于CDC的指南。您的当地或州卫生部门将向您提供关于您何时可以安全结束隔离的建议。

在和COVID-19患者有密切接触后多久员工可以复工？

任何人在过去 14 天内和COVID-19患者有过密切接触的都将受到一定程度的行动限制。保持社交疏离是指在14天的隔离期内，除得到州或地方卫生部门批准外，必须远离可能与他人有密切接触的公共场所（例如购物中心，电影院，体育馆），工作场所（除非是在与他人保持一定距离的办公场所中工作），学校和其他课堂环境，和当地公共交通工具（例如巴士，地铁，出租车，拼车路线），在此期间如果发生感染，则很可能出现症状，行动限制的期限为自可能接触之日起14天。如有其他疑问，请联系您当地或州卫生部门。

旅行方面呢？

新冠肺炎（COVID-19）已在全球范围内发现，包括美国所有州。世界上大部分地区均有旅行限制。请尽量避免旅行或推迟已计划的旅行。

我可以去其他地方吗？或者其他国家/地区？

目前，美国疾病预防控制中心（CDC）建议旅行者只需避免新冠肺炎广泛传播目的地的非必要出行。如需了解受影响地区（新冠肺炎广泛或持续社区传播）的最新信息，请访问 <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/index.html>。

波士顿如何监控来自新冠肺炎广泛传播国家/地区的人？

过去 14 天内来自新冠肺炎广泛传播国家/地区的人必须监测是否出现发热、呼吸急促和咳嗽的症状。如果您去过受影响的地区之一并出现症状，请致电您的医疗服务提供者。

从中国或其他地方寄出的包裹或产品会有传播新冠肺炎的风险吗？

目前没有证据表明新冠肺炎或任何其他冠状病毒可以通过从中国或其他地方进口的商品传播。美国目前没有与进口商品有关的新冠肺炎感染病例。

宠物会传染新冠肺炎吗？

虽然这种病毒似乎来源于动物，但现在只在人与人之间传播。虽然目前有一些证据表明特定家宠或野生动物可能感染新冠病毒，但是目前在美国没有证据表明猫狗等宠物可以感染或传播新冠肺炎。

如果接种了流感疫苗，就不必担心新冠肺炎了，对吗？

流感疫苗只能预防流感，不能预防其他病毒。目前尚无可以预防新冠肺炎的疫苗。

我会通过建筑的通风系统从空气中感染新冠肺炎吗？

新冠肺炎会在密切接触（约 6 英尺）时在人与人之间传播。人与人之间的传播主要是通过被感染者咳嗽或打喷嚏时产生的呼吸道飞沫，类似于流感和其他呼吸道病原体的传播方式。目前没有理由认为新冠肺炎可以通过通风系统传播。

一些社交媒体帖子建议通过吞咽漂白剂或用漂白剂漱口，服用醋酸或类固醇，或使用精油、盐水、乙醇或其他物质来预防新冠肺炎。这真的可以吗？

不可以，其中一些甚至非常危险。没有证据表明这些方法可以帮助预防新冠肺炎。预防新冠肺炎（及其他呼吸道病毒）的最佳方法包括：

- 经常用肥皂和清水彻底洗手。
- 咳嗽或打喷嚏时用袖子（不是手）遮掩口鼻，或者用纸巾遮掩口鼻，然后将纸巾扔进垃圾桶。
- 避免与患者、打喷嚏或咳嗽的人密切接触。
- 从可靠来源获取信息，如世界卫生组织、美国疾病预防控制中心（CDC）或您当地或州卫生部门。

波士顿市目前在做哪些事情来应对COVID-19？

随着形势的不断变化，BPHC 正持续与地方、州和国家合作伙伴为不同的业务和各个部门提供指导，并将在提供具体指导时与公众积极沟通。同时，我们继续鼓励大家加强练习社交疏离，手部卫生和咳嗽礼仪、接种流感疫苗，居家。如患病请遵循建议以防止呼吸道疾病的传播。

小组活动应该如何应对COVID-19的风险？

应推迟或取消所有大型活动和聚会。

如果您必须要组织聚会，请做出以下调整：

- 禁止超过10人以上的聚会。
- 患者不应参加聚会。
- 尽量留给人们更多物理空间，避免密切接触。（建议保持6 英尺的距离）。
- 阻止接触，包括握手、拥抱等。
- 请勿在任何集会上共享食物、饮料或器皿。

在必不可少的活动（作为支持新冠肺炎响应的活动）期间：

- 郑重传达有关新冠肺炎的信息
- 宣传阻止病菌传播的做法
- 确保提供足够的洗手池、肥皂、手部消毒剂和纸巾
- 为员工缺勤做准备
- 确定隔离场所，供在活动中患病的员工或参与者在此隔离

如果我对新冠肺炎有疑问，应该联系谁？

如需详细了解新冠肺炎，请访问 www.bphc.org/2019ncov 或致电 617-534-5050。

什么是社区追踪协作（CTC）？

马萨诸塞州联邦政府与卫生合作伙伴共同创建了COVID-19社区追踪协作组织（CTC）。该组织的目的是通过进行接触者追踪来保持社区健康并减慢病毒的传播。CTC工作人员将联络COVID-19患者，以帮助其他可能接触该病毒的人。

如何确认和我联系的是CTC工作人员？

联系电话会以833或857开头，来电方也会在手机上显示来自马塞诸塞州新冠肺炎小组（MA COVID Team）。来电时间是每天早8点到晚8点。

来电都会询问什么？

CTC工作人员会询问你在开始有症状前2天都和哪些人有过6英尺之内接触。如果你没有症状，则会询问你在被诊断之前两天的活动轨迹。工作人员还会询问你提到的任何人的联系方式，以确保这些人能得到联系和照顾。这些人会被告知他们接触了病毒，所以他们可以去做检测，但是任何关于你的信息不会被透露。如果你是居家隔离，CTC工作人员会询问任何你需要的东西或者帮助你联系护理资源协调员，以便提供你需要的支持。在你患病期间，CTC工作人员都会时不时致电关心病情及所需。



Boston Public Health Commission | Infectious Disease Bureau
1010 Massachusetts Avenue | Boston, MA 02118 | www.bphc.org