



Asian Community & Cultural Center

- Serving ALL Refugees & Immigrants, Celebrating Cultural Heritage

144 N. 44 Street, Suite A, Lincoln, NE 68503-3701

402-477-3446 FAX 402-477-4508

www.lincolnasiancenter.org

有关新冠肺炎全球大爆发的新闻报道让所有人都担心起家人的健康和安。在这个病毒出现之前全世界的科学家们也正在努力研究它以展示给世人他们发现的成果。这只能说明我们生活的这个时代信息是瞬息万变的。

亚洲社区文化中心将努力把我们的最新信息提供给大家,我们的员工也将在这瞬息万变的时刻为你导航指路,并通过电话为你提供你所需要的服务。

我们所知道的:

1. 新冠肺炎病例呈指数增长到3/15/20美国已有3244例确诊病例.这是经过测试而确诊的人数.公共健康专家们相信没有确诊的病例数量可能更高.我们是依据约翰.霍普金斯疾病防控中心提供的信息和我们本地健康部门提供的最新数据的.
 - a. <https://coronavirus.jhu.edu/map.html>
 - b. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/index.html>
 - c. <https://lincoln.ne.gov/city/health/>
2. 传播疾病的人并不一定是生病的人. 任何人都有可能成为病菌携带者.
3. 预防传播疾病的最佳方式就是呆在家里. 如果可以的话,你最好不要去参加社区的活动,走访朋友,或去公共场所. 学校和大专院校停课是为了预防传播和降低感染率,这样我们社区的生病人数就不会高过在医院的病患.

我们应该做的:

1. 公共健康官员要求我们开始实施"社交疏远" 也就是保持你与他人之间的距离至少在6-10英尺之间
2. 请保持冷静并找到一些安全的方式保持与他人的联系 (如手机,短信,视屏聊天等等). 社交疏远并不代表社交隔离.
3. 如果你需要购买食品或是去工作,请时常洗手或用免洗消毒液,每次去到一个新的地方或是回到家里请洗手并搓洗20秒钟. 在触碰了硬件物品或者咳嗽擤鼻涕后必须清洁你的手.
4. 经常用肥皂和清水洗手每次20秒钟. 如果在没有水和肥皂的情况下, 请用免洗消毒液或是含60%的酒精水清洁你的手
5. 当你咳嗽或打喷嚏的时候请遮住你的鼻子和嘴巴.
6. 避免用手揉搓你的眼睛,鼻子和嘴巴.
7. 与他人问候时用微笑代替握手和拥抱.

8. 最好在清晨或是晚间人少的时候去超市买食品.
9. 你如果生病最好在家休养.
10. 你家里如果有人生病你也最好留在家里.
11. 你如果发烧100度或以上,并伴有干咳和呼吸困难,你也许患有新冠肺炎. 你应该打电话给你的医生办公室向他们报告你的症状,他们将给你进一步的指导.
12. 在家里储存足够两周或更长时间使用的不易腐烂的食品.
13. 不要握手或拥抱 (对于你想保护的你爱的人来说这并不是无礼).
14. 跟你的家人一起使用健康协议指南保护好每一个家庭成员