社区冠状病毒 (COVID-19) 课程

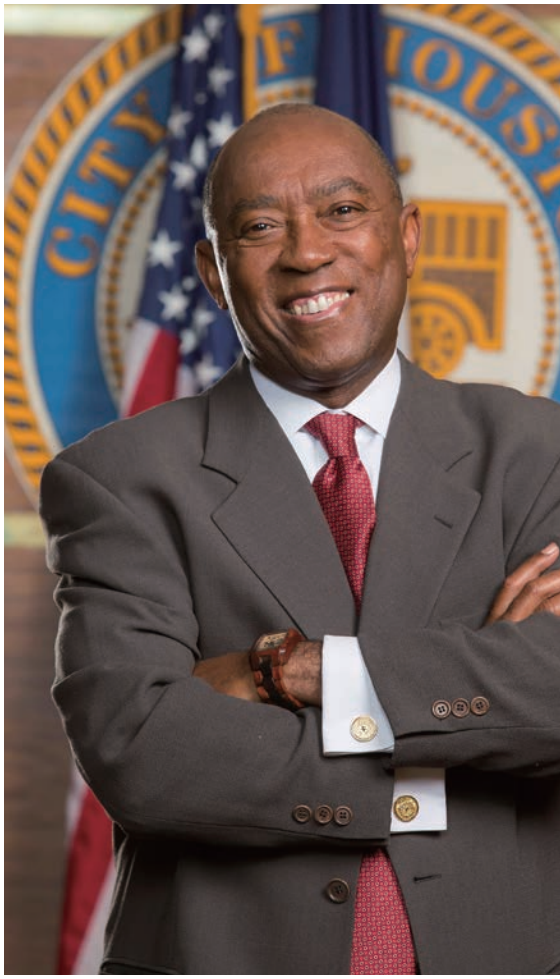
2020 年 10 月更新

UTHealth™
The University of Texas
Health Science Center at Houston

由 UTHealth 公共卫生学院 COVID-19 沟通小组与Sylvester Turner 市长的健康公平对策任务小组、公共卫生教育小组委员会和 COVID-19 社区卫生共同开发

市长来信

致我的休斯顿同胞：



因为 COVID-19，今年是我们有记忆以来最与众不同的一年，我本人想感谢你们戴上口罩、定期洗手并身体力行保持物理距离，保证了您和您的家人以及社区的安全。2020 年 4 月，我制定了新冠病毒 (COVID-19) 健康公平对策 (H.E.R.) 任务小组努力为易感染和高危人群提供关键指导、资源和供应品。我任命和要求 H.E.R. 任务小组的公共卫生教育小组委员会开发 COVID-19 社区卫生教育伙伴 (CHEF) 项目和 COVID-19 CHEF 课程，提供可及可靠的公共卫生教育，如何在我们这个最易感染的社区抵抗 COVID-19。

来自易受感染社区的超过 100 名休斯顿人已接受认证成为社区卫生工作者和接触追踪者，来自休斯敦社区学院 (Houston Community College)、孤星学院 (Lone Star College) 和休斯顿大学 (University of Houston) 的人成为了 CHEF。他们发展了公共卫生教育活动，赋予休斯顿人抵抗 COVID-19 的能力，包括创立 COVID-19 CHEF 课程。过去几个月，CHEF 与我的 H.E.R. 任务小组公共卫生教育小组委员会和得克萨斯大学健康科学中心公共卫生学院的专家一起合作，建立该文件，现在我们与您一起分享。

此课程的目的是集中和精简关于 COVID-19 的信息，这样您不必到处寻找地点和信息源找到您所需的答案。也为您和您的家人及社区提供一站式手册，内含可靠的公共卫生信息、资源和支持，帮助您解决这个具有挑战的流行病带来的精神、身体和社交影响。我鼓励您阅读并分享给他人，赋予所有休斯顿人事实情况，促进大家的健康、安全和福祉。

我们保持“休斯顿坚强”，因为您遵循公共卫生指导和实践的承诺。

謝謝。

敬上，

Sylvester Turner
市长 | 休斯顿市

目录

01 **前言和致谢** **5**

02 **基本信息** **9**

a. 什么是冠状病毒? 9
b. 冠状病毒如何传播? 10
c. COVID-19 症状 11
d. 高危人群 12
e. 如果分辨信息来源是否可信赖 13

03 **COVID-19 防治** **15**

a. 洗手 15
b. 社交距离或物理实际距离 19
c. 口罩 21
d. 避免触碰您的脸 24
e. 为个人物品和居家用品表面消毒 25
f. 休斯顿重新开放后保护好您自己 26
g. 飓风和 COVID-19 33

04 **COVID-19 干预** **35**

a. 关于在休斯顿市检测的基本信息 35
b. 如果您认为您接触了患者，可以做些什么 37
c. 如果您或您的家人得病，可以做些什么 37
d. 接触追踪 42
e. 无症状传播（“无症状”传播） 44

目录

i. 检测地点 46

ii. COVID-19 检测时该期待什么 47

iii. COVID-19 检测随访 50

05 **精神健康和情感健康** **52**

a. 焦虑和压力 53

b. 悲痛和失去 56

c. 应对 57

d. 同情疲劳 61

06 **健康实践** **63**

a. 饮食 63

b. 运动 66

c. 有健康问题患者的特殊考虑 68

d. 社区传播时该做什么 69

07 **附加资源** **70**

08 **参考文献** **78**

前言和致谢

2020 年 4 月，Sylvester Turner 市长建立了健康公平对策任务小组（H.E.R. 任务小组），从关注公平的角度，支持休斯顿的恢复工作，他解释道：

> “我开始 H.E.R. 任务小组为了向休斯顿社区倾斜更多资源，因其 COVID-19 疾病社区传播的高危风险。任务小组致力于其使命，与市长办公室和休斯顿卫生部一起，识别市里最快反应，支持易感染居民健康和福祉。”

该行动由市长办公室五个部长发起，包括：Shannon Buggs（完整社区）、Janice Weaver（社区关系）、Marissa Aho（复原）、Susan Christian（特殊事件）和 Juliet Stipeche（教育）。应急和恢复首席官 Marvin Odum 领导我市，协调应对公共卫生危机和因冠状病毒流行病导致的经济下行。

H.E.R. 任务小组通过加速市里 22 个优先超级社区的数据驱动、定向和快速反应，解决卫生不公平和卫生可及性问题。它由来自多样背景的超过 50 名公民领袖组成，包括医学专家、公共卫生专业人员、通信创意者、数据科学家、技术专家、教育者及信念和社区领导者。创建五个任务小组小组委员会专注次级专业领域，包括数据和指标、信念和社区领导、营销和通信、技术准入、医疗护理和公共卫生教育。每个成员都投入了大量时间和才华到这个全市性的工作中，我们感谢他们的领导、服务和贡献。

Turner 市长领导公共卫生教育小组委员会发展创新策略教育和赋予休斯敦人抗争 COVID-19 的能力。使用健康的社会决定因素，此小组委员会与公共卫生部、学校、政府办公室、当地非盈利组织和社区组织一起开发了关注社区的 COVID-19 课程，以及促进公平接受 COVID-19 相关的公共卫生信息、培训、资源和医疗服务的策略计划。对此，小组委员会建立了新的市长倡议，亦称为 COVID-19 社区卫生教育伙伴 (CHEF) 项目。

该项目赋予了休斯顿社区超过 110 名年满 18 岁的人，确定他们有最易感染性，使用 CDC 社交脆弱数据、健康数据和可访问数据，成为 CHEF。我们积极寻找机会让年轻人成为我们的初始 CHEF，感谢 JP Morgan Chase 慷慨解囊，促进此项目的发展。分配到社区服务前，所有 CHEF 在休斯顿社区学院、孤星学院和休斯顿大学接受教育和培训，成为认证社区卫生工作者和认证接触追踪者。

CHEF 同时也在休斯顿市接受一周高强度培训，内容为 COVID-19 外展服务、课程递送和信息收发的关键技能发展和培训，以及指向休斯顿市和哈里斯县 COVID 相关的项目和资源。CHEF 还开展外展实训，为社区提供如何抵抗 COVID-19 的公共卫生教育，其部分职责包括发展社区友好和更可及的课程。

H.E.R. 任务小组的公共卫生教育小组委员会和 CHEF 与 UTHealth 公共卫生学院的健康专家共同合作开发了这项重要的社区 COVID-19 课程。设计目的旨在为 CHEF 提供及时可靠的资源，供其分享有用的 COVID-19 公共卫生信息至社区。如果出现新的资源，需更改和修正，它将作为 CHEF COVID 相关培训时和培训后的参考文献和资源文件。

我们也希望您可以将此文件作为指导和资源，赋予您保护您自己、您的爱人、朋友、家人和社区所必须的知识。请仔细阅读内容，与其他人分享，帮助我们与 COVID-19 斗争。新冠肺炎是接触传染的社区获得性疾病，我们必须一起，一如既往，用知识、习惯和技能保护我们自己和其他人，确保我们所爱的休斯顿保持健康和强壮。

敬上，

Juliet Stipeche
市长教育办公室主任
市长办公室领导 H.E.R.任务小组，公共卫生教育小组委员会

市长教育办公室

致谢

我们希望感谢市长 H.E.R. 任务小组公共卫生教育小组委员会的成员，感谢他们了不起的领导力、奉献和服务：

H.E.R. 任务小组，公共卫生教育小组委员会成员

- 共同主席：Asim Shah 医学博士，教授和执行副主席，精神科，Baylor 医学院和 Ben Taub Hospital 精神病学专家主任
- 共同主席：Rosie Valadez McStay，公共卫生学硕士，政府关系和社区利益副总裁助理，德州儿童医院 (Texas Children's Hospital)
- 共同牵头：Juliet Stipeche，市长教育办公室主任
- Nelson Bowman，UNICEF USA
- Brandon Denton，市长教育办公室副主任
- Tonyel Edwards 医生，休斯顿养老
- Kimberly Hatter JD，市长办公室 Bloomberg 协会项目管理人
- Tonyel Edwards 医生，儿童合作总裁兼首席执行官
- Keila N. Lopez，医学博士，公共卫生学硕士，儿科心脏病学专家，心脏病转换医学主任，德州儿童医院/Baylor 医学院
- Silvia Mintz JD，律师，Silvia Mintz 律所
- Misty Mousa-Lanza，Univision Communications Inc. 业务伙伴关系部主任
- Stephanie Nellons Paige，Nellons Paige Group, Inc 首席执行官/总裁
- John Puder，德州饥饿行动
- Norma Torres Mendoza，EY-Parthenon 顾问
- Janice Weaver，市长办公室社区关系主任
- Tonyel Edwards医生，Region IV ESC 执行理事

我们致以最诚挚的敬意和感谢，感谢 UTHealth 公共卫生学院与我们合作开发社区 COVID-19 课程，并支持我们的 CHEF。我们要感谢 Eric Boerwinkle 院长（博士）、Christine Markham 博士、Lara S. Savas 博士、Paula M. Cuccaro 博士和 Allison Olmsted。我们也要感谢优秀的 CHEF，他们的名字将在文中出现以示感谢。

我们感谢很多教育伙伴支持这项工作，包括休斯顿社区学院、孤星学院、休斯顿大学和莱斯大学 (Rice University)。我们感谢各种合作伙伴，包括 David Persse，公共卫生学硕士，休斯顿市首席医学管、Stephen Williams 主任和休斯顿卫生部、哈里斯县、哈里斯县公共卫生、Baylor 医学院、Karla Fredricks，医学博士，公共卫生学硕士，医学博士、FAAP、Christopher Greeley，医学博士，理学硕士，Quianta Moore，J.D.，医学博士、Jie Wu，文科硕士、德州儿童医院、休斯顿卫生部的 Norma Atherton 和 Kristi Rangel (MBK)、JP Morgan Chase、大休斯顿社区基金会、休斯顿青年就业 (Hire Houston Youth)、Shift Press、Bloomberg 慈善和劳动力解决方法 (Workforce Solutions)。我们感谢休斯顿独立学区帮助我们招募 CHEF。

没有市长教育办公室优秀成员的努力，此项目无法成形，包括 Jo-Anne Reed（保持健康保持联系，资金发放协调员）、Laura Cuellar（UNICEF USA CFCI 项目协调员）、Alfredo Dominguez（领导美国，同事）和 Brittany Johnson（城市连接大自然与儿童，协调员）。我们也要感谢市长教育办公室优秀的前雇员和来自休斯顿青年就业的实习生和休斯顿大学市长实习生为市长 CHEF 项目和应对 COVID-19 的开展和实施提供了大量的支持和见解，特别感谢 Cindy Nguyen、Mary Brewer 和 Luis Moreno。

如果我们没有提及您的名字，请接受我们真挚的歉意，感谢您帮助我们，参与这项社区驱动工作，在与 COVID-19 斗争时保持休斯顿坚强。

UTHealth 公共卫生学院健康促进和预防研究中心 COVID-19 沟通小组成员：

Lara Savas 医生
Lara Savas 医生
Lara Savas 医生
Lara Savas 医生
Mary K. Martin
Emily Adlparvar
Allison Olmsted
Nicole Yeung
Jacklyn Asamoah
Adeteju Adeniji

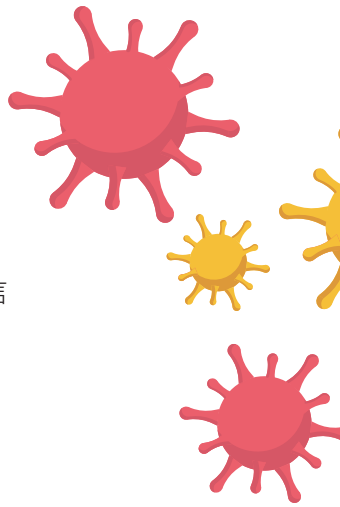
基本信息

阅读本章节后，您可以...

- 解释 2019 年冠状病毒病 (COVID-19) 传播的 3 种常见方式
- 列举与 COVID-19 相关的 3 种症状
- 说出两个更容易出现 COVID-19 严重结局的组群
- 分辨信息来源是否可信赖

---

a. 什么是冠状病毒?



- 2019 年冠状病毒病 (COVID-19) 是一种**呼吸系统疾病**，通过 SARS-CoV-2 病毒传播，这是一种冠状病毒。[1]
- 这种新型病毒已在全球传播。随着时间推移，我们持续学习更多关于病毒传播的信息，以及如何更好地保护自己和他人的方法。
- 目前还没有预防 COVID-19 的疫苗，也没有专门的治疗药物。
- 大多数感染 COVID-19 的健康人都经历症状从轻到重的过程并最终康复。但是，一些人可能出现长期效应或甚至死亡。

呼吸系统疾病是指影响肺部和影响呼吸能力的任何疾病的通用术语。

这种病毒是新型病毒且不断变化，这意味着我们仍不了解它的长期效应。
做出安全选择，保持您和家人的健康，是最好的方法。

洗手

戴口罩

避免接触

不要摸脸

b. 冠状病毒如何传播?

冠状病毒主要是人与人之间的传播。以下几种情况会让您感染：[1]

当您与 COVID-19 患者近距离接触（6 英尺或两臂距离）。

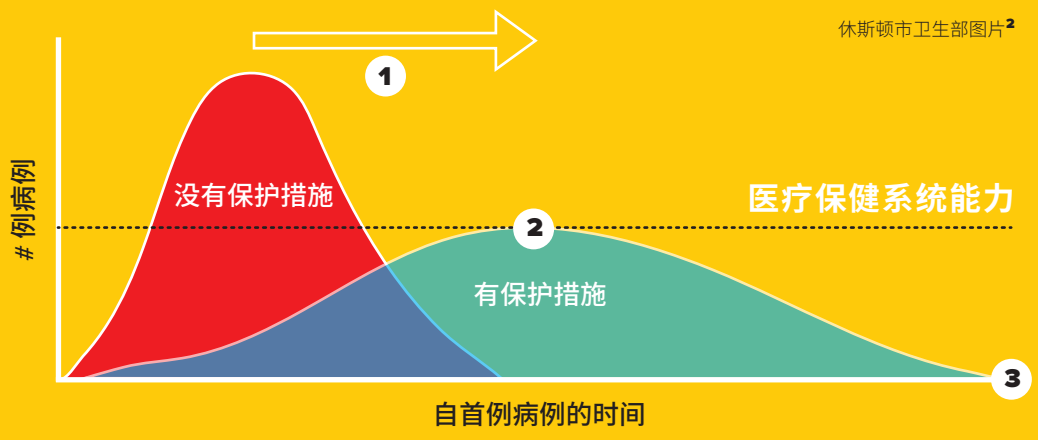
您接触到感染患者咳嗽、打喷嚏或交谈时的呼吸道分泌物。

您接触了有病毒的表面或物体，然后您触摸了自己的嘴、鼻子和眼睛。[2]

既然我们知道了病毒如何传播，我们可以采取安全的行为防止其传播，例如洗手、保持物理实际距离、戴口罩和不要触摸眼睛、鼻子和嘴巴。

如果每个人都尽自己一份力保护自己和他人，我们可以实现感染曲线趋近平缓。

休斯顿市卫生部图片[2]



感染曲线趋近平缓：减缓病毒传播速度，到某个点时，医院有足够病床照顾病患。这需要每个人都尽自己的一份力。

- “医疗保健系统能力”代表医院可以救治多少病患
- 如果我们不减缓传播（上图中红色凸起），病患将超过医院可救治数量，医院将被压垮
- 如果我们减缓了传播（上图蓝色凸起），在一定时间内 COVID-19 病患将更少，医院不会被压垮

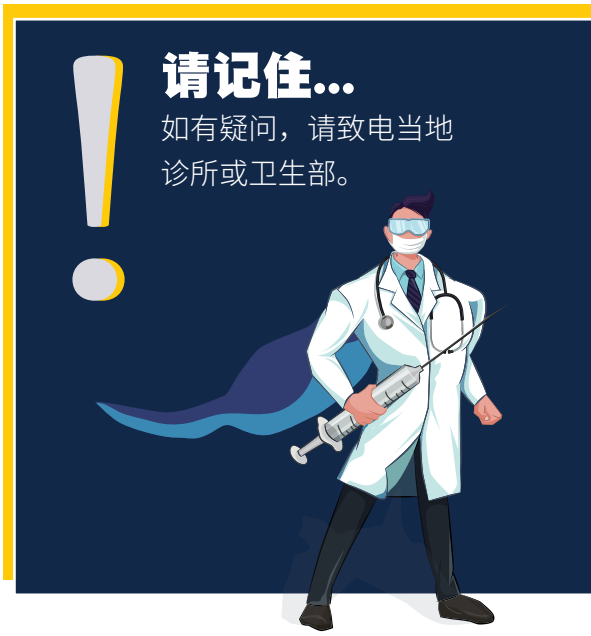
想一想！

我们每天的哪些活动会让我们感染风险更高？有什么方法避免这些活动，或如果必须做，可以采取什么步骤保护自己？

c. COVID-19 症状

- COVID-19 的主要症状包括发热、咳嗽和呼吸短促。其他症状包括肌肉和身体疼痛、疲劳、头痛、味觉或嗅觉丧失、喉咙痛、鼻塞或流鼻涕、恶心或呕吐以及腹泻等[3]
- 如果您出现这些症状，采取保护性措施，并致电医生
- 如果出现紧急体征，立刻寻求帮助：
  - 呼吸困难
  - 无法苏醒或无法入睡
  - 持续胸痛或胸闷
  - 唇色或脸色变蓝
  - 新发意识混乱

有些人说 COVID-19 和流感一样。**这是错误的！COVID-19 比流感更严重。**它可以导致更多人死亡，并可能造成长期问题。如果您不确定您的症状，安全的选择是联系医生做检测。[4]



COVID-19 的并发症[5]

- 这是新型病毒，其长期并发症我们尚不清楚。一些有记录的并发症包括：
  - 肺炎
  - 呼吸衰竭
  - 多系统器官衰竭

---

d. 高危人群

- 每个人都是 COVID-19 的**高危**人群。但是根据现有认知，有些组群更容易患有严重的并发症。
- 以下是一些患 COVID-19 后健康状况更糟糕的组群[6]

老年人

——65 岁或以上的人

——住在养老院或长期护理医院的人

已患有疾病的人

——任何年龄已患病的人，特别是病情没有得到良好控制的人包括以下患者：

- 慢性肺病 (COPD)
- 中度或重度哮喘
- 糖尿病
- 严重心脏病

——**免疫功能不全**的患者。包括以下患者：

- 肥胖（身体质量指数 [BMI] 为 30 或以上）
- 有慢性肾病或正在进行透析

- 癌症
- 免疫缺陷
- HIV 或 AID 控制不良
- 长期使用皮质类固醇和其他免疫减弱药物
- 曾进行过骨髓或器官移植

风险：您患病的几率多大。高风险意味着如果您患病，您的健康状况更容易变差。

免疫功能不全意味着该患者的免疫系统太弱，无法抵抗感染。

看一看！

以下是来自疾病控制和防治中心 (CDC) 的视频，讲解了关于什么人是高危人群以及如何准备的信息：
https://youtu.be/qb7shu_sdQ0

想一想！

想一下被视为“危险”的组群。您是 COVID-19 的高危人群吗？为什么？“危险”和“高危”的差别在哪里？ 您可以各自提供示例解释一下吗？

我该如何支持我的社区

任何人都可能患 COVID-19！帮助您的社区明白尽管已患有疾病的人和老年人有更高的风险患病，但是任何暴露于 COVID-19 的人都可能得病！我们必须保护自己和那些有高风险的家人。通过分享那些未患病却感染 COVID-19 的病例，帮助社区明白这点。

e. 如果分辨信息来源是否可信赖

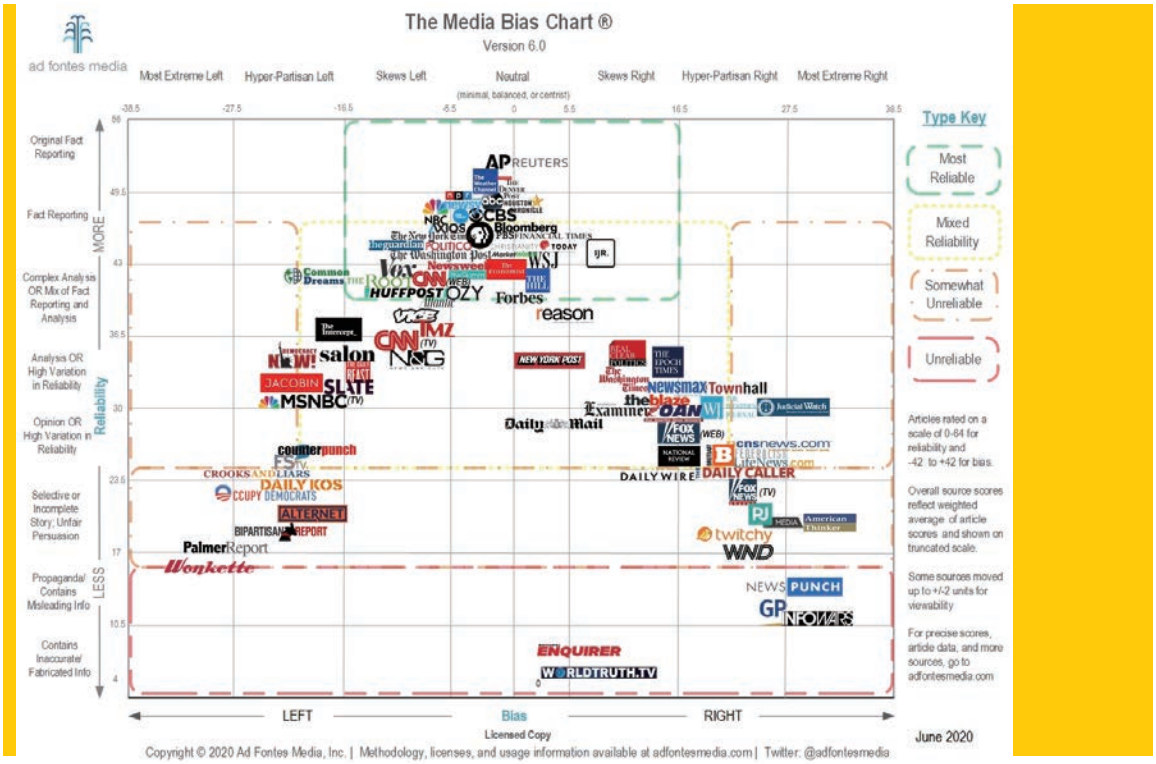
COVID-19 信息不断变化，因为科学家不断了解更多关于病毒的信息及其传播方式。网上阅读或试听新闻或收音机，了解**信息来源**是否可靠很重要。

以下是一些了解您的来源是否可靠，信息是否正确实时的小技巧：[7]

- **查找知名机构。**通常是政府机构、大学或非营利性基金会或组织。网址通常以“.org”、“.edu”或“.gov”结束。一些示例：

World Health Organization　CDC Centers for Disease Control and Prevention　UTHealth The University of Texas Health Science Center at Houston

- **寻找有专家的地点。**寻找专注于您正在寻找的主题的网站。例如，如果您正在查找关于防治的信息，查询疾病控制和防治中心 (CDC)，而非博客。
- **避免商业网址。**很多时候，如果公司拥有该网址或者试图销售产品，其信息可能片面。很多商业网站以“.com”结束。
- **小心偏见。**您从何处获得新闻很重要。使用以下表格，识别可能有偏见的信息源。



来自 Ad Fontes Media 的图片[8]

- **查看日期。**如果信息过时，可能不再相关
- **看看网址的样子。**如果网址书面语言很差或设计很差，可能代表网址不可信赖
- **避免匿名作者。**如果有人写了自己愿意辩护的内容，他们会愿意署名。如果您看到作者署名，您可以 Google 他们，查看他们的背景和他们写的其他文章。
- **查看链接。**声誉好的网址通常互相链接。在 Google 输入搜索：http://www.[WEBSITE].com，用 [WEBSITE] 替代您在搜索的域名。如果很多网址出现，因为他们包含您搜索网址作为链接，那么这些网址看起来声誉好，这是好的现象

信息源：您信息的来源。

偏见：支持或反对一件事、一个人或一个群体的偏见，通常是不公平的方式。

想一想！

想想您可能听说关于 COVID-19 的不实信息。您记得从哪里听说的吗？基于我们现有信息，是什么导致信息片面或不实？与同事讨论。

COVID-19 防治

阅读本章节后，您可以...

- 列举正确洗手的 5 个步骤
- 说出至少 3 种应该洗手的情况
- 描述使用免洗洗手液对比洗手的利弊
- 解释什么是物理实际距离或社交距离
- 当休斯顿重新开放商业和饭店后，列举至少 3 种保护自己和他人的方法

---

a. 洗手

冠状病毒可以在表面存活很长时间（即使我们看不到）！因此时刻保持手部清洁很重要。

洗手步骤[9]

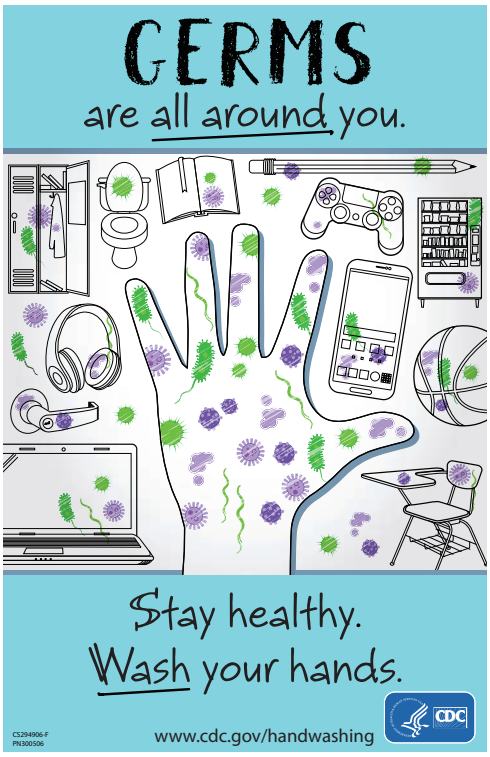
每次洗手遵循以下五个步骤：

1. 用清洁的流水 (温水或冷水)，关闭水龙头，打上香皂。
2. 用力搓手，打上肥皂。在双手背部、手指中间和指甲下面涂上肥皂。
3. 用力清洗双手至少 20 秒。需要计时器？轻哼“生日快乐”歌从头到尾两遍。
4. 在清洁的流水下面冲洗双手。
5. 用清洁毛巾擦净或晾干双手。

父母应鼓励孩子进行手部清洁，并帮助他们在家学习这些步骤。

这些是关于洗手和细菌的一些图片，您可以分享给你的社区、家人或朋友：

10

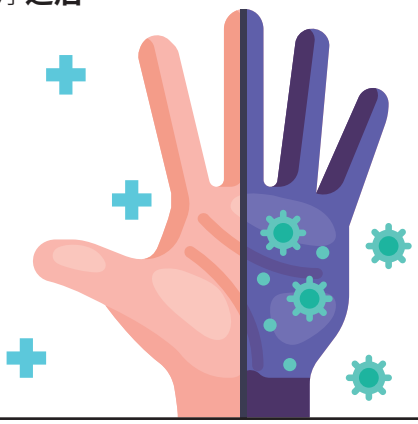


9

11

什么时候洗手[9]

- 准备食物**前**、过程中或结束后
- 进食**前**
- 照顾家中患病呕吐或腹泻的人**之前**和**之后**
- 处理割伤或伤口**之前**和**之后**
- 使用马桶**之后**
- 更换尿布或者帮使用马桶的孩子清洁**之后**
- 擤鼻涕、咳嗽或打喷嚏**之后**
- 触摸动物、动物食物或动物排泄物**之后**
- 处理宠物食物或帮宠物治疗**之后**
- 触摸垃圾**之后**



COVID-19 流行病期间，您在以下情况也应该洗手：[12]

- 您处于公共场合且触摸了某个物品或表面后
  - 例如：门把手、桌子、加油站、购物车、电子收银台/屏幕、手柄、扶手或公共巴士或火车上的座位、电梯按钮

- 触摸眼睛、鼻子或嘴巴之前，因为这是细菌进入身体的方式
- 从外面或公共场合回家后

想一想！

您家哪个表面最经常被触摸？社区呢？如何鼓励人们触摸这些后洗手？

免洗洗手液[9]

- 多数情况下，用肥皂和水洗手是清除细菌的最好方式。如果没有肥皂和水，您可以用含有至少 60% 酒精的免洗洗手液
- 从产品标签查看洗手液是否含有至少 60% 酒精

很多情况下，免洗洗手液可以迅速减少手上的细菌。但是，免洗洗手液...

- 不可以清除所有细菌
- 如果双手肉眼可见很脏或很油时，效果可能没有那么好
- 无法从手上清除有害化学物质，如杀虫剂和重金属

请记住...

可能的话，洗手是清除细菌最好的方式。免洗洗手液是很好的备选但是绝对不可替代洗手。

注意！如果吞食了超过几口，含酒精免洗洗手液可导致酒精中毒。远离儿童，并监督他们使用。

免洗洗手液使用步骤[9]

使用免洗洗手液的步骤与洗手相似：

- 将凝胶产品**挤到**某个手掌心。阅读标签了解正确的使用量。
- **摩擦**双手。
- 将凝胶**涂抹到**手部和手指的表面，直到双手变干。大约 **20 秒**。

想一想！

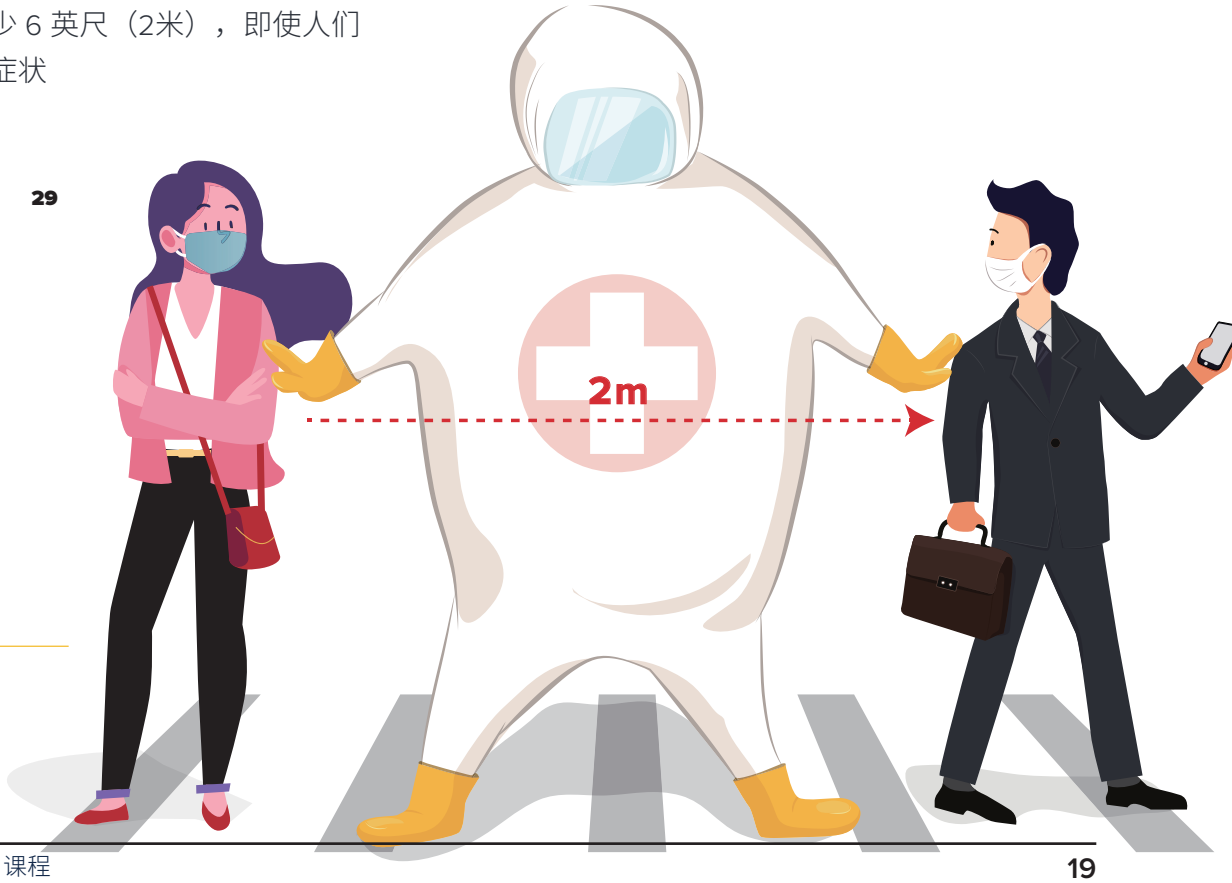
您有什么方法可以提醒家人、朋友和社区成员洗手？有什么有创意的方法（如盥洗室或厨房贴海报等）？

b. 社交距离或物理实际距离

什么是**社交距离或物理实际距离**[13]

- 社交距离是与那些不同您住一起的人保持距离
- 社交距离帮助控制病毒传播。在公共场合人们应远离他人至少 6 英尺（2米），即使人们没有显示任何症状

29



社交距离或物理实际距离...
区别是什么？
他们是指同一件事，但人们喜欢用两个名称提及。

想一想！

思考难以保持社交距离的地方。如果有人告诉你他们想与表兄一起去家庭烧烤，您会如何阻止他们？如何保持社交距离但同时找到做这件事的替代方法？

我该如何支持我的社区

很多家庭居住条件拥挤，或者必须乘坐公共交通工具，这很难保持社交距离。这些情况下，鼓励社区成员不要和家庭成员外的人互动，对于公共交通的情况，经常洗手或消毒，并总是戴口罩。

实践社交距离的方法[1,13,14]

- 避免近距离接触有症状的患者
- 避免人群很多和拥挤的场所
- 不要拥抱、亲吻或握手
- 不要举办或与朋友和家人参加社交聚会
- 如果可能，在线办事（如日常采购、网络就诊看医生等）
- 如果需要与医生交流，使用电话，提前联系药剂师下单取药
- 每户限制仅一人进行日常采购
- 如果需要外出，尽量在非忙时外出
- 如果必须亲自去，与他人保持 6 英尺距离，并消毒必须触摸的物体。

我该如何支持我的社区

很多家庭居住条件拥挤，或者必须乘坐公共交通工具，这很难保持社交距离。这些情况下，鼓励社区成员不要和家庭成员外的人互动，对于公共交通的情况，经常洗手或消毒，并总是戴口罩。

c. 口罩

- CDC 建议外出时戴布口罩，防止 COVID-19 传播。
- 越来越多的证据证明口罩减少病毒传播，也可降低严重疾病数量从而减少死亡和疾病[15]

看一看！

这是来自疾病控制和防治中心的视频，关于如何在家做口罩：
https://www.youtube.com/watch?v=tPx1yqvJqf4

如何选择口罩[16]

- 以下是可做和不可做事项：

- 选择口罩时的特别考虑：

如何戴口罩[16]

- 正确和持续戴口罩，提供最佳保护
  - 戴口罩前确保洗手或消毒
  - 佩戴时，不要触碰口罩

- 佩戴口罩时，应：
  - 覆盖鼻子和嘴巴，并固定在下巴下
  - 紧贴脸部两侧

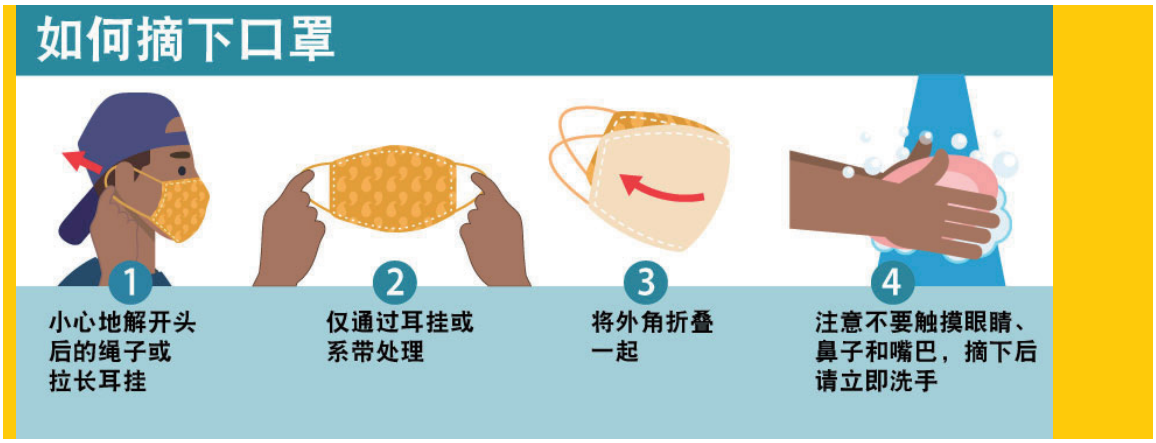
- 很多人们戴错口罩的常见方式，让效果打折：

戴口罩时，请勿...[14]

- 重复使用一次性口罩
- 与他人分享已使用或未清洁的口罩
- 把使用过的口罩放在他人可以接触的地方
- 与他人交流时，把口罩脱下来或把口罩拉到鼻子和嘴巴下面

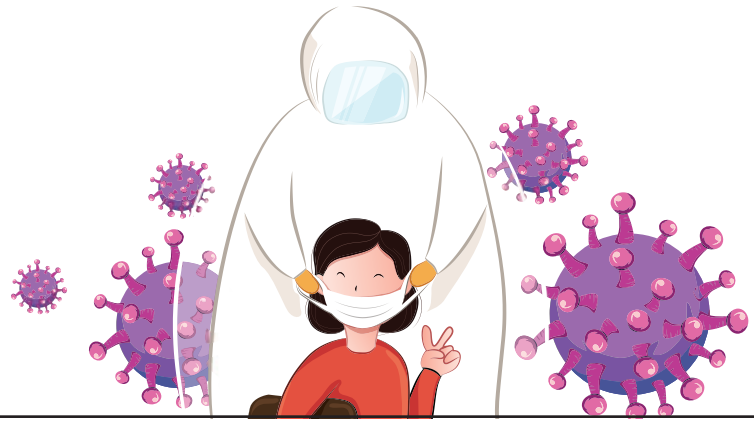
如何摘下口罩[16]

- 摘除口罩时应该遵循的几个步骤：



清洁口罩[16]

- 定期清洁口罩。正确摘除口罩，处理和触摸使用过的口罩后洗手
  - 把口罩和日常清洁衣物放一起
  - 使用日常洗衣液和适用于口罩布料的最热的水温
  - 用烘干机最高的温度，直到完全干燥



口罩潮湿、撕坏、变脏或破损后，替换口罩。

即使戴口罩，也要继续实践其他防治行为，如社交距离，洗手，经常清洁家中经常触摸的表面和生病了待在家中。[14]

如何戴口罩

第 1 步：戴口罩和摘口罩之前洗手。

第 2 步：让口罩完全遮住鼻子和嘴巴

第 3 步：确保口罩紧贴脸部两侧。

第 4 步：必要时调整口罩带子，这样口罩不会掉下来。

第 5 步：确保呼吸顺畅。

有效使用口罩的技巧

- 带子与口罩连接，紧贴耳边
- 太大或太松的口罩效果打折
- 定期戴口罩，清除口罩
- 使用时和使用后，不要触摸口罩外部。如果接触了，洗手

说明！两岁以下的儿童或呼吸困难或没有帮助无法摘除口罩的人请勿戴口罩。

d. 避免触碰您的脸

如果没有先洗手，避免触碰您的眼睛、鼻子和嘴巴。这是很难改掉的习惯，但是认真实践的话，您可以更好地保护自己！

看一看！

这是来自莱斯大学心理学家谈论关于如何改掉触摸脸的习惯的视频：
https://www.youtube.com/watch?v=GwXfXZai-wk

想一想！

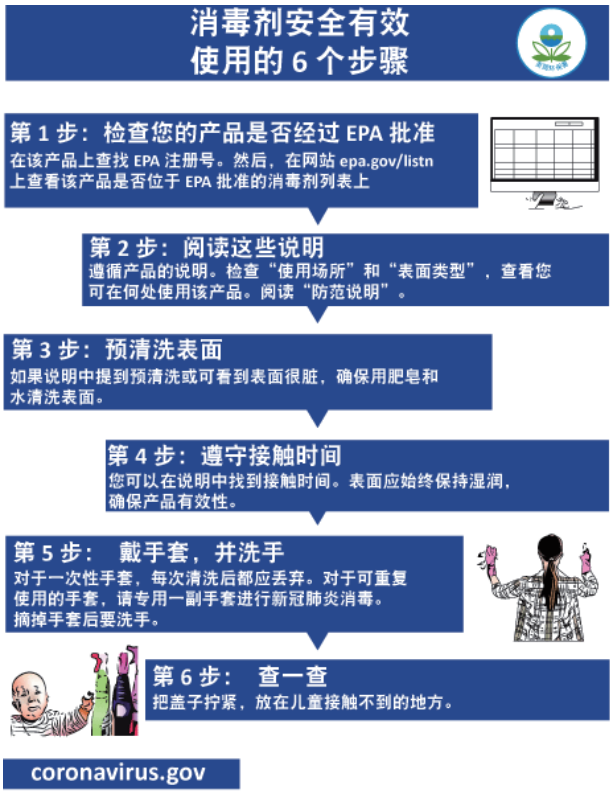
玩一个游戏——如果您和家人或室友住一起，互相挑战整天不摸脸。摸脸的人名字旁边有个大大的记号。一天以后，最少记号的那个人赢得游戏！你可以想到其他有趣的方法鼓励您的朋友、家人和社区成员改掉摸脸习惯吗？

我该如何支持我的社区

帮助那些你认识的人了解如何预防 COVID-19。分享 COVID-19 如何传播的详情，洗手 20 秒、保持社交距离、在公共场合戴口罩和避免触摸眼睛、鼻子和嘴巴对预防 COVID-19 的重要性。

e. 为个人物品和居家用品表面消毒

- 环保局 (EPA) 列出了有效防止 COVID-19 的产品清单。消毒表面时，使用 EPA准许的清洁剂并遵循瓶身指导很重要[17]
- 查看以下安全和有效消毒剂使用的六个步骤：[18]



关键表面消毒[19]

- 手机
- 电脑、键盘、iPad
- 厨房台面
- 共享餐具
- 浴室水龙头和冲水把手
- 灯开关
- 门把手
- 床头柜

f. 休斯顿重新开放后保护好您自己

您需要了解：[20]

- 总的来说，您与他人接触越紧密时间越长，您感染 COVID-19 的风险越高
- 如果您决定参与公共活动，请继续实践每日预防措施保护您自己
- 外出时请随手准备以下物品：口罩、纸巾和至少含 60% 酒精的免洗洗手液（如可能）
- 没有百分之百确保零感染风险的方法，活动风险程度取决于很多因素，例如：
  - COVID-19 还是否在您的社区传播?
  - 您是否有机会密切接触患者或没有戴口罩的人（且可能是无症状感染者）？
  - 您有严重疾病的风险是否增加?
  - 您是否每日采取措施保护自己预防 COVID-19?
- 外出前，考虑自身状况，您、您家人和您社区的风险很重要

了解外出可能的风险[20]

- 总的来说，您与他人接触越紧密时间越长，感染 COVID-19 的风险越高。所以，想一想：

1. *您将和多少人接触?*
   - 和越多人接触，您的风险越高
   - 与一群没有实行社交距离或戴口罩的人一起会增加您的风险。
   - 与新人（如那些不和您住一起的人）交往也增加您的风险
   - 有些人有病毒但没有症状，目前不清楚无症状患者多久可以传播病毒给他人
2. *您能与他人之间保持 6 英尺的空间吗？您将在室外还是室内?*
   - 您与可能被感染者接触越紧密，您受感染风险越大
   - 与其他人保持距离对于那些更容易得严重疾病的人特别重要，例如老年人和本身已患病的人
   - 室内空间比室外空间风险更高，因为人们更难在室内分开，且室内空气流通更少
3. *您将和他人接触的时间多长?*
   - 与可能被感染者接触时间越久，您受感染风险越大
   - 如果您可能已感染，与他人相处时间越久，他人受感染风险越高

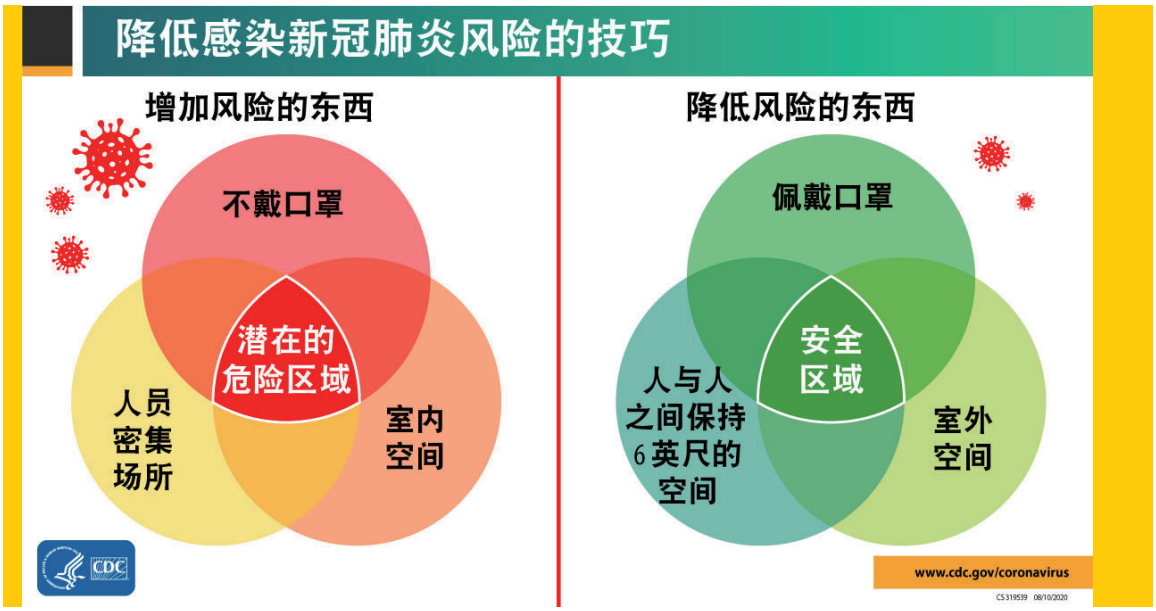
请记住...

所有活动都有一定风险。最好选择风险最低的那些。

什么让活动更安全[20]

活动可以更安全，如果：

- 您与他人可以保持至少 6 英尺距离。COVID-19 在人与人之间 6 英尺距离更容易传播
- 活动在室外举行。室内空间风险更高，因为人们更难在室内分开，且室内空气流通更少
- 人们戴口罩。不戴口罩互动也增加您的风险



优先选择室外空间，人们戴口罩且保持 6 英尺距离。

您对家人和朋友的责任

我们都怀念与家人和朋友的时光。请遵循以下步骤，保持您和您爱人的安全和健康：

- 用微笑和招手欢迎对方，不要拥抱或握手
- 提供口罩或者让客人自带口罩
- 限制食物准备区域的人，指派几个可信赖的人（仔细彻底洗手并不触摸脸的人）处理食物
- 把桌椅铺开，保持 6 英尺远
- 轮流去餐桌
- 清洗标注洗手和消毒区域
- 每 20 分钟清洁所有表面
- 进食或处理食物前后都要洗手

请记住...

我们都起到重要作用，都有义务让曲线变缓，预防 COVID-19 传播。

如果您参加一项活动，没有戴口罩或者没有提供口罩，且无法实践社交距离，您必须离开该聚会。

必要工作人员通常面对社交距离的挑战。这种情况下，洗手、戴口罩和避免触摸眼睛、鼻子和嘴巴变得尤为重要。如果您感觉生病了，或者您知道您接触了感染人群，离开家去做检测！

冠状病毒爆发时，建立计划防止紧急情况发生是个不错的想法。

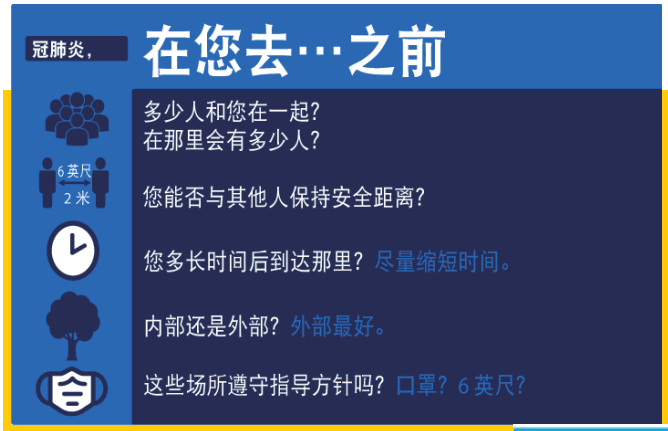
紧急清单：[14]

- ☑ 重要联系人和电话清单（如，您的医生、健康护理提供者、家人和朋友）
- ☑ 开放的应急响应服务和社区资源清单（如，提供免费资源的学校和社区中心）
- ☑ 以防商铺关门，储存 2 周的必要非处方药物、食物和个人物品。

请记住...

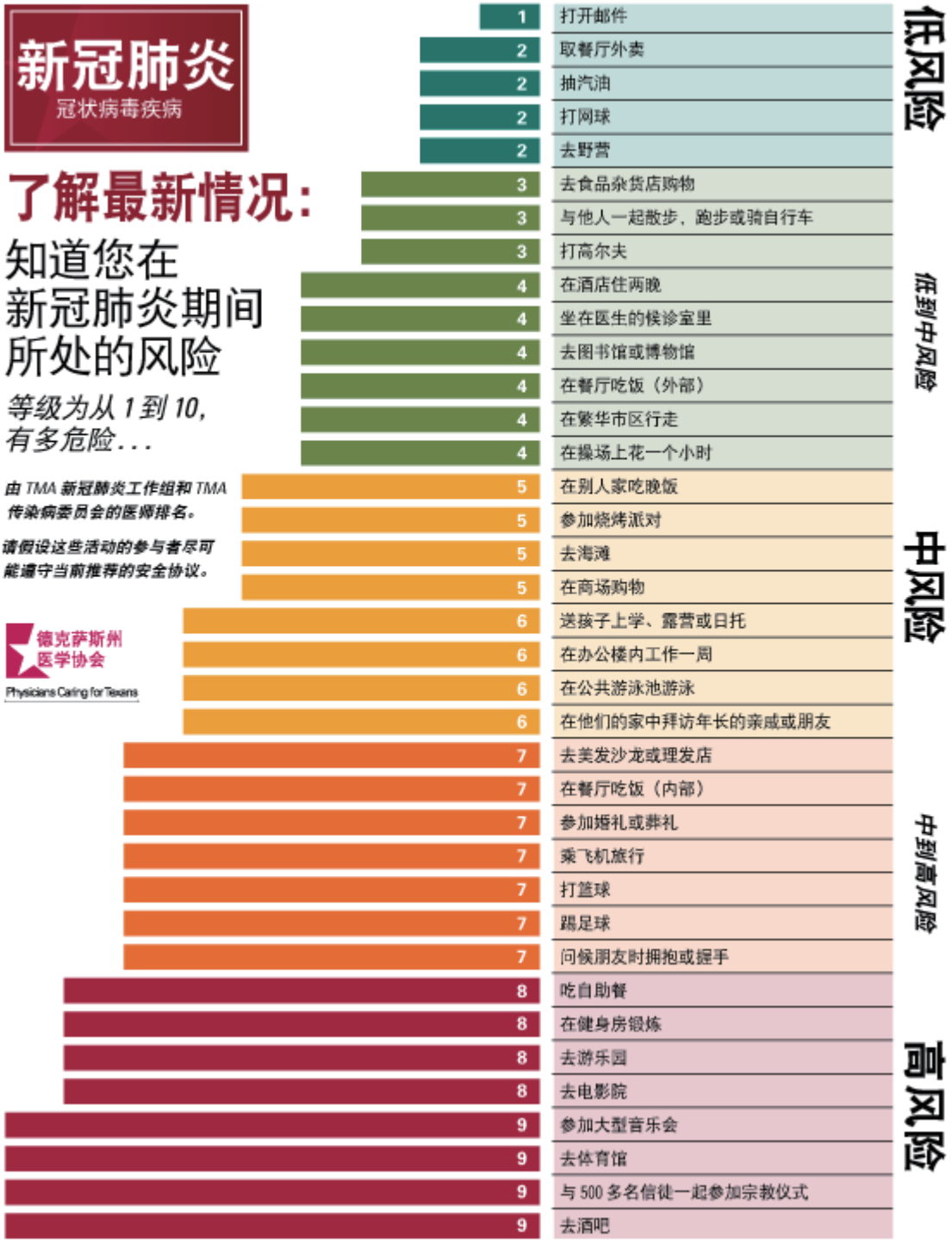
您采取的措施可保持您家人和朋友安全。您可以做出正确的选择，挽救生命。

这些是关于外出时做出正确选择的图片，您可以分享给你的社区、家人或朋友：



图片来源圣安东尼市长健身委员会电子邮件分发

有些活动比其他活动更具风险：



如果您参加一项活动，没有戴口罩或者没有提供口罩，且无法实践社交距离，您必须离开该聚会。

必要工作人员[22]

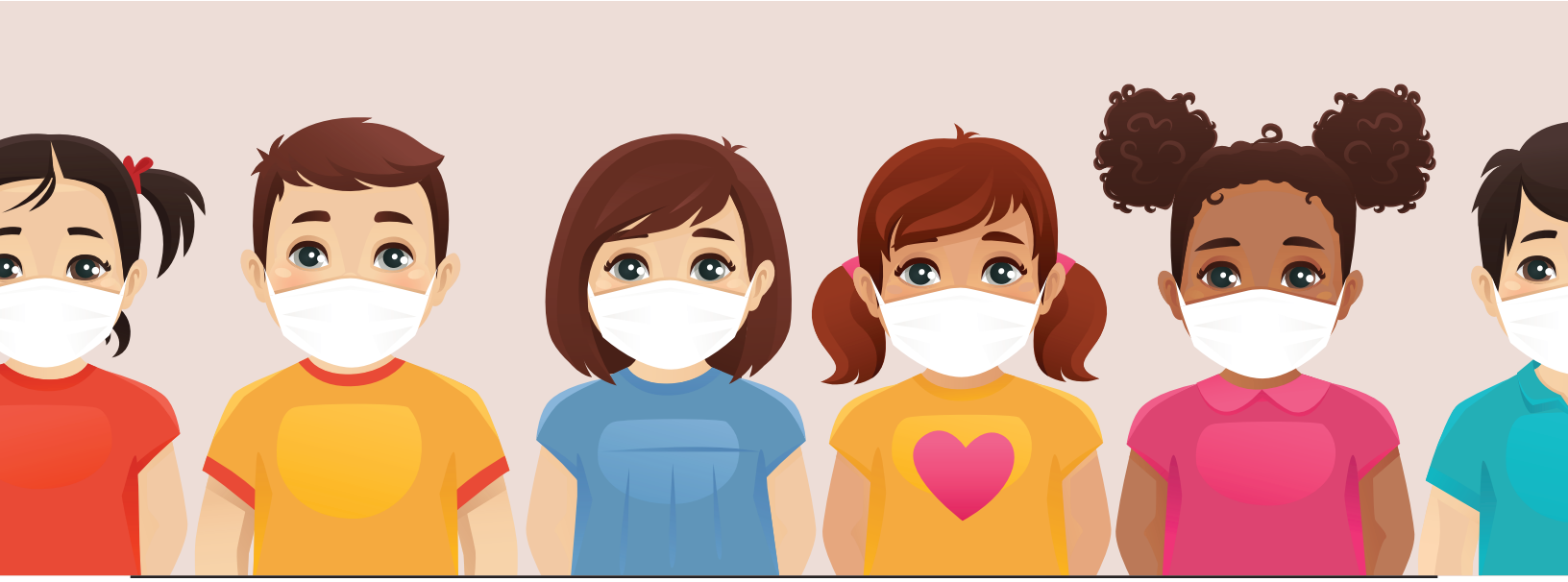
- 除了常规防护行为，以下是必要工作人员可以采取的步骤，保护自己和家人：

  - 带上免洗洗手液，以防您工作日没时间去水池
  - 避免与共事搭顺风车，尝试独自上下班
  - 将配饰（如珠宝、领带、戒指和手表）留在家里
  - 如果您戴隐形眼镜，考虑换成眼镜，这样您可以少触摸眼睛

- 制定计划，这样您回家以后可以减少病毒传播：
  - 如可能，回家前更换干净的衣服。如果不能，在家门口前留一个袋子，将脏衣服放进去
  - 脱掉脏衣服后穿上干净衣服前，洗手或使用免洗洗手液
  - 进入家门前脱下工作时穿的鞋子
  - 使用常规洗衣液马上清洗脏衣服
  - 采取正常的预防措施，如清洁频繁接触表面和经常洗手

回到学校

- 针对学校、父母和学生的信息常常让人感到困惑。孩子和父母应像他人一样采取同样的防护行为，且父母应该为孩子做榜样，实践这些行为。
- 咨询学校重新开学的计划，以便您为您的家做出最佳决定。



查看一下为孩子和父母提供的资源：

当一名英雄
与新冠肺炎斗争

英雄们做什么？

洗手 20 秒

佩戴可遮蔽鼻子和嘴巴的面罩

避免接触眼睛与口鼻

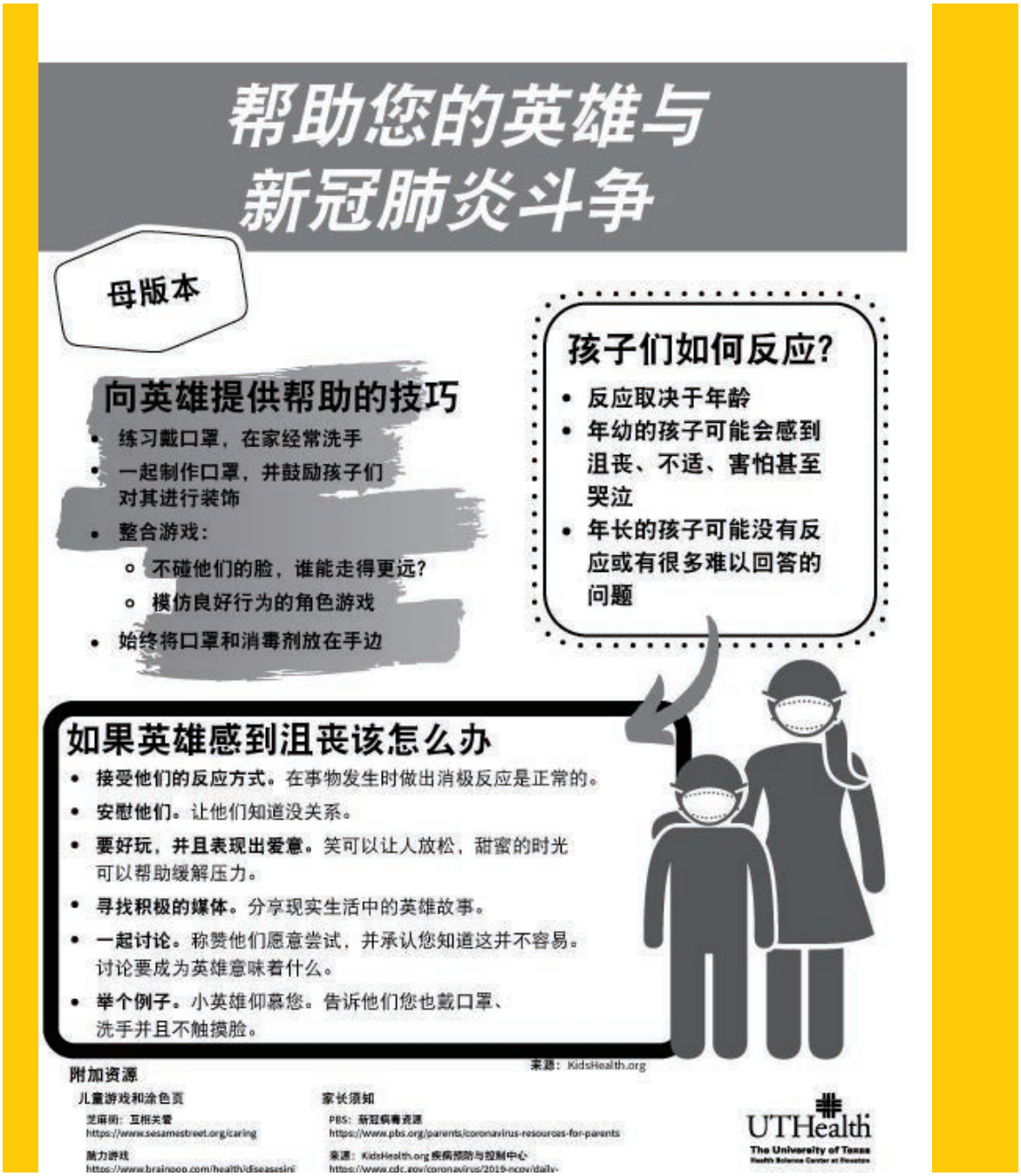
在您与他人之间保持 6 英尺（两个桌子）的空间

为您的英雄增添色彩！

UTHealth
The University of Texas Health Science Center at Houston
School of Public Health

您的英雄是谁？写出对您而言为新冠肺炎英雄的人员的姓名：

_____



g. 飓风和 COVID-19

为飓风季和其他潜在灾难做计划很有压力，因为 2020 飓风季将在 COVID-19 流行病之际来临，可能尤其如此。了解这个计划会有所不同，因为要考虑在 COVID-19 中保护您和他人的需求。

以下是帮助您和家人保持安全的一些技巧：[23,24]

为飓风季做准备

- 给自己更多时间准备应急食物、水和药物供给，可能的话使用外卖或提前致电药店取货。
- 注意当地指导关于疏散和避难所的最新计划，包括您宠物的避难所。
- 当您查看邻居和朋友时，确保遵循社交距离意见（与他人保持 6 英尺）。

准备疏散

- 准备一个“疏散包”，包括以下内容：
  - 水：每人每天一加仑的水，持续三天，用于饮水和卫生清洁
  - 食物：至少三天供给不易腐烂的食物
  - 电池供电或手摇柄收音机和一个 NOAA 天气收音机，两者都带蜂鸣音量控制和备用电池
  - 手电和备用电池
  - 急救药箱
  - 药物
  - 求助口哨
  - 防尘面罩帮助过滤污染空气，用塑料布和胶带就地做避难所
  - 湿巾、垃圾袋和塑料带子供个人卫生使用
  - 扳手或钳子切断公共水电
  - 手动开罐器打开食物
  - 当地地图
  - 带充电器、变频器或太阳能充电器的手机
  - 宠物食物、链子、板条箱、药物
  - **口罩（每人 2 个）**
  - **手套**
  - **免洗洗手液和肥皂**

- 知道安全的避难所地址，并有多种接收天气预警的方法，如国家气象局手机提醒、NOAA 气象收音机或 (@NWS) Twitter 提醒。
- 查看当地公共避难所是否开放。因为 COVID-19 流行病，您今年的避难所地址可能有所不同。
- 为您的宠物制定计划并准备灾难包。查看您的避难所是否接受宠物。通常如果避难所接受宠物，宠物与人分开单独隔离。

- 乘坐交通工具疏散时，遵循安全预防措施。

与朋友或家人一起

如果从暴风雨中疏散时，您将和家人以外的其他人一起：

- 与您计划待在一起的人交谈关于如何最好保护自己预防 COVID-19。思考是否您家人是否有感染 COVID-19 更容易患严重疾病的风险。
- 遵循每日防治措施，了解如果您家人或其他人家人感染后该怎么做。

飓风后保持安全

- 继续遵循防治措施，保护您和其他人
- 如果断水断电，可能需要更多的时间恢复水电。如果您使用发电机，采取步骤预防一氧化碳中毒。
- 如果您受伤或者生病，联系您的医疗提供者了解治疗意见。保持伤口清洁，预防感染。请记住，流行病期间获得医疗护理比平时更难。
- 飓风过后，大鼠、老鼠和其他害虫试图进入您家或房屋很正常。注意因 COVID-19 导致饭店和商场关门，已经有啮齿动物活动增加的报告，因为它们试图寻找其他食物来源。遵循建议，让害虫远离您家。

COVID-19 干预

阅读本章节后，您可以...

- 识别什么时候建议检测，提供合适的检测资源。
- 讨论接触追踪的目的。
- 解释“无症状传播”及其与潜伏期的联系。
- 基于阳性或阴性检测结果，列举遵循步骤。

---

a. 关于在休斯顿市检测的基本信息[25]

任何人，无论是否有症状，应检测。免费检测地点的地址信息每日更新，请浏览：
https://houstonemergency.org/covid-19-testing/

您什么时候需要检测?

- 如果您出现冠状病毒症状
- 您认为或知道您接触了病毒检测阳性患者
- 如果您想知道您的现状

额外信息

- 休斯顿卫生部和机构伙伴在全市提供免费检测地点，且有说西班牙语的人在场。
- 通过安全网站或电话安排 COVID-19 检测比较安全。休斯顿卫生部 COVID-19 工作人员发誓保密。**您不会被要求提供社保号、银行账户信息或公民身份证明。**
- COVID-19 检测不影响绿卡身份或永久居住证申请（不认为是“公共费用”）。没有合法身份的人即使检测结果为阳性也不会被驱逐出境。

b. 如果您认为您接触了患者，可以做些什么

给接触了 COVID-19 患者的人的建议[26]

- 待在家里。任何与 COVID-19 患者有密切接触（6 英尺内至少 15 分钟）的人**被暴露**后应在待在家里 14 天，基于病情进展的时间。
- 做检测。暴露后，您应等待至少五天，然后去做检测。

  - 如果您检测阳性，待在家里，除非出现严重症状，并通知任何最近接触的人。
  - 如果您知道您被暴露了，且您的检测呈阴性，应该继续自我隔离 14 天。
  - 说明：参考“检测地址”了解去哪里检测，“COVID-19 检测随访”了解更多关于如果您不知道暴露源但知道检测结果该怎么做的基本信息

暴露意味着与疾病病因接触，这里指 COVID-19

看一看！

这里是来自休斯顿卫生部的“团结力量大/”Juntos Mejor” 活动的视频：
https://www.youtube.com/watch?v=gBsIJsxPBrYmonth.html （英文版）

c. 如果您或您的家人感染，可以做些什么

如果您感染了：[27]

- 如果您认为您可能感染了，讲自己与其他家人隔离（参考“护理受感染患者时如何保护自己”）。
- 待在家里，除非获取医疗护理。如果您寻求护理，访视前致电医生办公室，告知您的症状。
- 与任何人（即使是家人！）见面，戴口罩挡住嘴巴和鼻子。
- 常洗手，与他人保持至少 6 英尺距离。
- 经常清洁所有**频繁触摸的表面**。
- 避免与宠物过度密切接触，让可信赖的朋友或家人帮忙照顾宠物。

频繁触摸的表面是这些区域如电话、远程控制、门把手、台面、桌面、马桶、键盘和床头柜。

如果您照顾受感染的患者：[28]

如果您与其他人住在一起，当他们感染 COVID-19 时，您可能要照顾他们。请记住照顾他人的前提是您必须首先保证自己的安全和健康。即使是年轻的护理者也会有患病风险！以下是保持安全可以做的事情：

注意警告信号

- 查看症状，如发热、咳嗽、疲劳、头痛、身体疼痛、呼吸短促、咽喉痛、味觉和/或嗅觉丧失、腹泻、恶心和呕吐。
- 如果患者两周后没有好转，联系医生。如果是医疗救急，拨打 911 并告知调度员患者可能有 COVID-19。

看一看！

CDC 有在线自测表，指导您何时决定寻求护理和做检测：
https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html

何时拨打 911

如果患者出现以下任一体征，立刻就医。

- 呼吸困难
- 持续胸痛或胸闷
- 新发意识混乱
- 无法苏醒或无法入睡
- 唇色或脸色变蓝

请记住...

因为延迟寻求医疗帮助，人们因此死亡。任何紧急情况拨打 911。

如果您照顾受感染的患者，保护您自己[28]

- 限制接触患者次数
  - 护理者应与感染 COVID-19 后患严重疾病的高风险人群保持 6 英尺距离。
  - 如果可能，为患者提供单独的房间和厕所。如果无法拉开距离，请确保空气流通良好——您可以打开窗户促进空气流通。
  - 避免来访者。
  - 在单独的房间或区域进食。
  - 请勿与患者共享个人物品。**如：请勿共享杯子、银器、毛巾、被品、手机等。**

- 经常洗手和清洁物品

  - 常洗手，或者无法洗手时使用免洗洗手液。
  - 清洁屋子，特别是厕所和卧室。
  - 用手套、热水和肥皂清洁使用过的餐具。
  - 如果患者无法自己清洁，为他们提供纸巾和清洁工。

- 处理垃圾时保持安全

  - 使用有标示的垃圾桶。
  - 在垃圾桶内加塑料袋标示。
  - 拿出垃圾时戴手套。
  - 洗衣服时保持安全。
  - 清洗和烘干衣服。请勿晃动脏衣服。
  - 属于患者的衣服可以和其他人的物品一起清洗。
  - 把湿衣服放到烘干机后洗手。
  - 如果可能在高温下彻底烘干衣服。
  - 清洁和消毒洗衣篮。

- 追踪您自己的健康。

  - 照顾感染 COVID-19 患者时尽量待在家里。
  - 护理者可以在与患者最后一次密切接触 14 天（基于病情进展时间）后离开家，或患者满足结束居家隔离要求后 14 天。

看一看！

这里是 CDC 网站关于结束居家隔离标准的更多信息：
https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/end-home-isolation.html

---

在家何时戴口罩或手套[28]

患者应该：

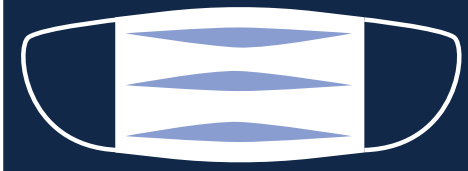
- 与他人在一起时随时戴口罩，包括别人在自己家

患者的护理者应该：

- 当他们触摸或接触患者的
- 血液、粪便和体液时，戴手套。使用后扔掉手套，并立刻洗手
- 处理患者的个人物品时戴手套
- 在护理者进入房间前，要求患者戴口罩或面罩
- 护理患者时，戴口罩遮住鼻子和嘴巴

请记住...

请勿让 2 岁以下儿童、任何呼吸困难的人或者无法自行摘除口罩的人戴口罩。



共享生活空间的技巧[29]

尽你所能，遵循以上指导。此外，您可以：

- 家里只有一人照顾患者。如果可能，这个人不是高危人群，且应减少与他人的接触
- 患者不应为他人准备食物
- 打开窗户和风扇，带来和流通新鲜空气
- 可能的话，提供单独的房间。如果必须共享一个房间：
    - 床之间保持 6 英尺距离
    - 头对脚睡
    - 用浴帘、海报纸板或其他障碍物隔离患者的床，分开空间

- 如果可能提供单独的浴室。如果必须共享一个浴室：
  - 每次使用后，患者必须清洁和消毒浴室中最常接触的表面
  - 如果别人在清洁：
  - 进入前打开外面的门窗，用排气扇增加空气循环
  - 患者使用完浴室后，进去为下一使用者清洁前，戴口罩，等尽可能长的时间

! 住在密闭的空间时，洗手、消毒表面和戴口罩愈发重要！

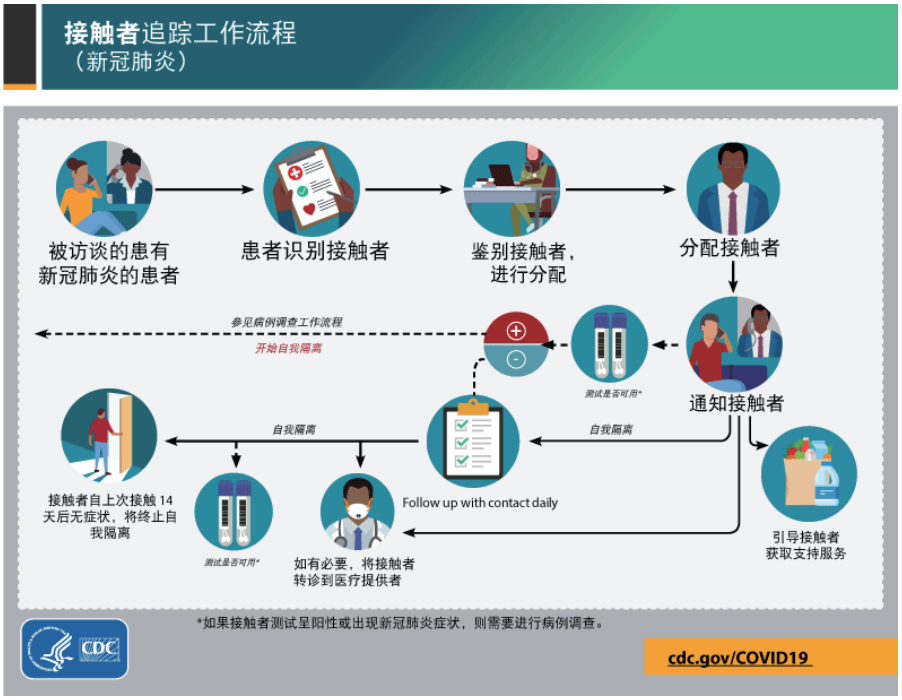
我该如何支持我的社区？

帮助您身边如果感染 COVID-19 的人或其家人，让他们可以自食其力照顾自己和家人，为此感到自信。建议他们设定目标，如果家人感染 COVID-19，他们如何准备，可以问自己：在家照顾 COVID-19 患者，我需要有什么东西？我怎样确保 COVID-19 患者保持隔离，且没人被感染？

d. 接触追踪

什么是接触追踪？[30]

当冠状病毒确诊阳性，公共卫生工作人员会打电话询问最近接触的人的信息，以便尽快尽可能敏感地提醒个人潜在暴露风险。这就是接触追踪。电话联系时，公共卫生工作人员也将帮助指导患者了解他们是否出现症状。



接触追踪并不新鲜，当传染性疾病爆发时通常使用此方法。使用接触追踪的其他疾病爆发示例包括埃博拉、肺结核和 HIV。

接触追踪的基本信息

- 为保护患者隐私，只有当可能暴露于感染患者时才通知接触人，**没有被暴露的人不通知**。
- 提供支持服务
  - 为接触人提供教育、信息和支持，帮助他们了解风险。
  - 他们被要求与未暴露的人隔离，并监测其疾病。
  - 他们被告知即使他们没有感到生病，也有可能会传染给他人（参考“无症状传播”）。
- 鼓励接触人在家待着，与他人保持社交距离（至少 6 英尺），直到末次暴露后的 14 天，以防他们也感染。如果症状有任何改变，告知他们联系公共卫生工作人员。

请记住...
时间很重要！接触人越早被找到，我们减缓传播的几率越高。

接触追踪人不会:

- 不会向您指证为密切接触的人员透露您的姓名（除非得到您的允许）。
- 将您的信息用于其他用途
- 向您索要您的社会保障信息、银行信息或信用卡信息

接触追踪优先社区

- 医疗保健机构，包括长期护理机构（如养老院）
- 群体家庭/寄宿家庭（很多共享空间的生活安排，例如浴室、厨房等）
- 庇护所
- 联邦、周和当地改造设施
- 多代人共同居住的拥挤房屋（不同年龄的很多人住在一起）

! 无法隔离病人，无法确保接触人可自行隔离，社区 COVID-19 传播将增加到某个点，必须采取严重措施控制病毒。

e. 无症状传播（“无症状”传播）

一旦某人暴露于病毒，通常需要 2 至 14 天感染（有或无症状），平均是 5-6 天。这段时间成为潜伏期。

如果您无症状意味着什么？[31]

- 一个人没有任何症状，如气促、发热或咳嗽但感染了病毒，这是**无症状**。
- 疾病控制和防治中心 (CDC) 预计约 35%（20 个中有 7 个）的 COVID-19 患者为无症状，但这些人与有症状感染者一样会传播病毒。
- 这与**症状发生前**不一样，患者感染了但没有出现症状，之后会出现症状。
- 两种情况下，感染患者都可以传播病毒，但感觉不到得病或看起来不像得病。

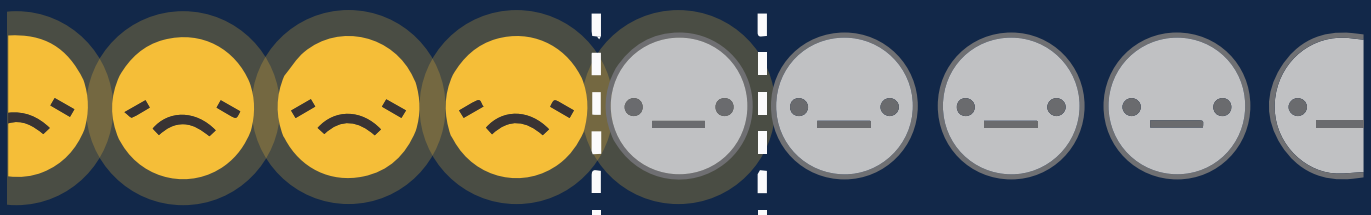
潜伏期：也称之为“症状发生前”时期，是患者在没有症状的情况下也可以感染其他人。

年轻人是特别容易成为无症状患者的人群，即使当他们没有感到生病，也会促进冠状病毒的传播。

想一想！

在哈里斯县八月份，年轻人（20-39 岁）组成冠状病毒病例超过 40%。很多年轻人没有“感到”生病，因此也很少实践安全行为。您可以和社区成员说什么，帮助他们了解无症状传播及其对他们家人的影响？

COVID-19 传播方式：



晚了一步
如果你知道自己被感染后
才开始自我隔离

提前一步
如果你知道或密切接触者知道
被感染了，就开始自我隔离

CCO/公共领域：
请自由地重新制作和重新使用！

Marcel Salathe（流行病学家）
和 Nicky Case（插画家）

32

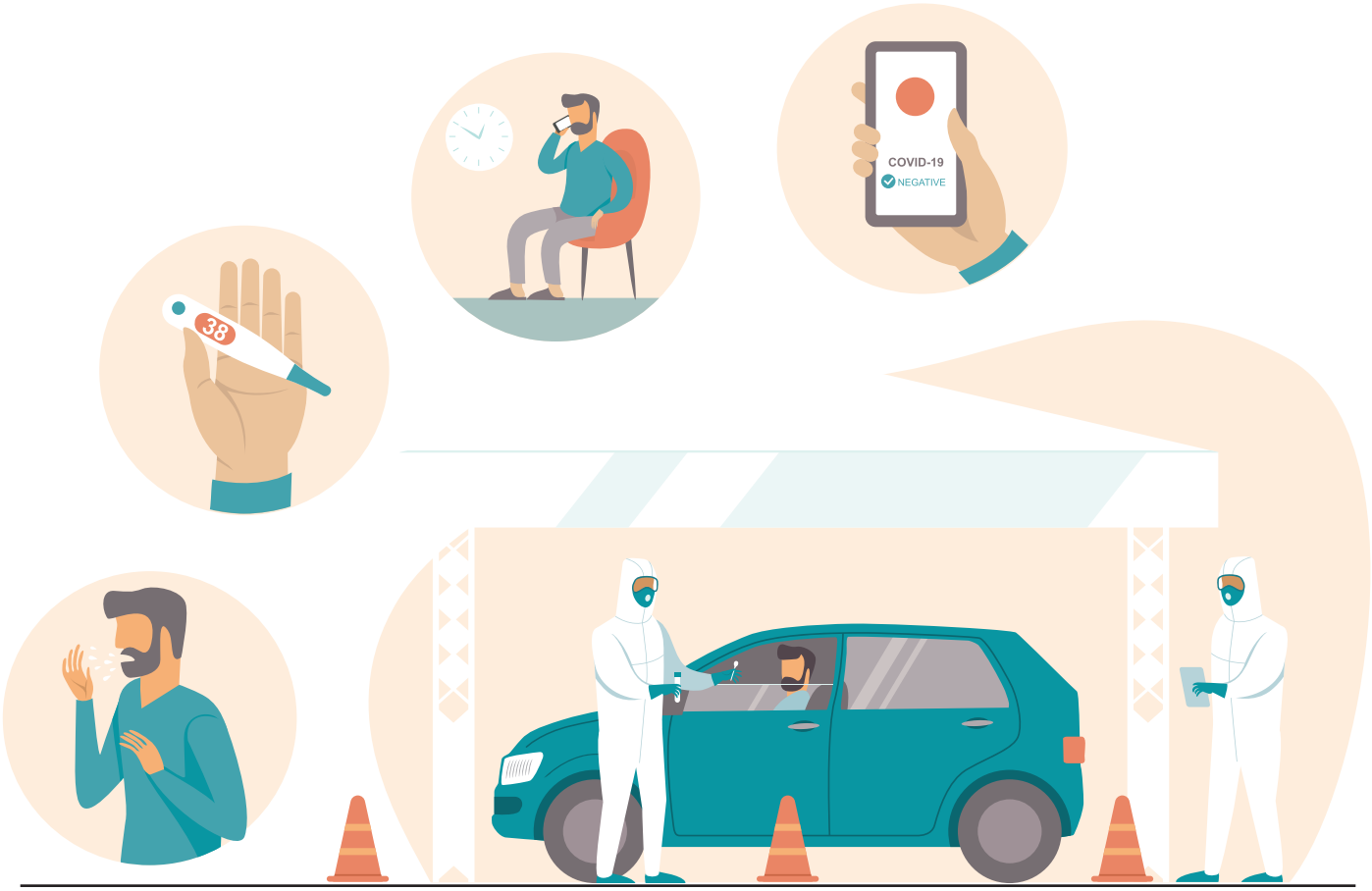
暴露后 14 天，您仍可能感染您的父母、兄弟姐妹、叔叔阿姨、朋友、邻居和密切接触的人，即使你感到正常。

如果您认为您可能接触了冠状病毒，即使您感到很健康，按生病一样那么做很重要。遵循“如果您感染了”指南，试着隔离自己，不要触摸表面，如门把手、灯开关、冰箱门把手、台面等，并洗手和戴口罩。

i. 检测地点

- 休斯顿卫生部检测资源：
  - 检测地点地图：houstonemergency.org/covid-19-testing/
  - COVID-19 呼叫中心：832-393-4220
  - 拨打此号码预约检测和了解其他信息
- 哈里斯县公共卫生 (HCPH) 检测资源：
  - 检测地点地图：publichealth.harriscountytx.gov/Resources/2019-Novel-Coronavirus/COVID-19-Testing-Information
  - 哈里斯县公共卫生：832-927-7575
  - 拨打此号码预约检测和了解其他信息
  - 自 8 月 6 日起，您也可以通过 www.DoINeedaCOVID19Test.com 预约上述地址
- 帮助您决定是否需要检测，使用以下评估工具： covcheck.hctx.net

多数网址的信息为英西双语。拨打电话有双语工作者，致电者可要求为其他语言提供口译。HCPC 网址的其他信息也有中文和越南语版本。



ii. COVID-19 检测时该期待什么

不同检测地点有不同要求。人们可以在上述网站咨询，询问各地点特别程序的电话（参考“检测地址”。）

检测类型[33]

合作伙伴地点通过**鼻咽**或**口腔**拭子提供病毒检测，识别您现在是否感染。

另一种检测类型，**抗体检测**，寻找可能的既往感染。

鼻咽拭子

- 轻巧便利的拭子慢慢插入鼻子一侧或两侧，各 10—15 秒。
- 拭子置于红色管中，送到实验室检测。

检测不太舒服，但也不痛。拭子插入不超过 15 秒，很多检测地点拭子是自行插入。休斯顿很多检测点都是鼻咽拭子检测。您可以在预约时在电话咨询，做好准备。

看一看！

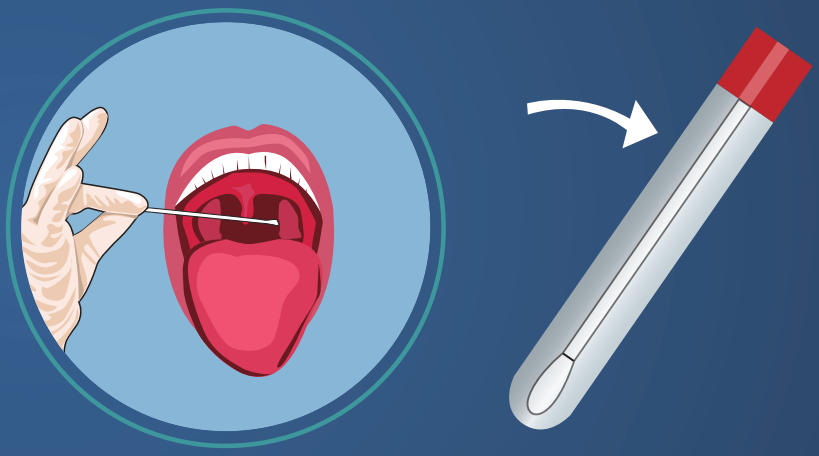
这里是来自 Detroit Free Press 关于鼻咽拭子检测的详情：
https://www.youtube.com/watch?v=cXE74GRe6Lc

休斯顿很多检测点都是鼻咽拭子检测。您可以在预约时在电话咨询，做好准备。

口腔拭子

口腔拭子检测有些说明：

- 检测前不要进食！
- 深呼吸，咳嗽 3 至 5 次
- 按这个顺序，擦拭 20 秒：
  1. 双颊内侧
  2. 牙龈上下
  3. 舌头上下
  4. 上颚
- 将拭子置于有液体的管，混合，送到实验室检测



看一看！

这是来自 houstonemergency.org 的视频，显示了口腔拭子的详情：
https://www.youtube.com/watch?v=LNopEE7IC6E&feature=youtu.be

抗体检测

- 抗体检测查找血样中的抗体，识别是否您过去患有冠状病毒。抗体帮助抵抗身体中的感染，提供免疫。感染后，身体需要 1-3 周产生抗体。
- 抗体检测**不可**用于诊断当前的 COVID-19 感染。

各种类型检测的更多信息，查看链接：
https://coronavirus.jhu.edu/downloads/JHU_Facts_About_COVID-19_tests.pdf

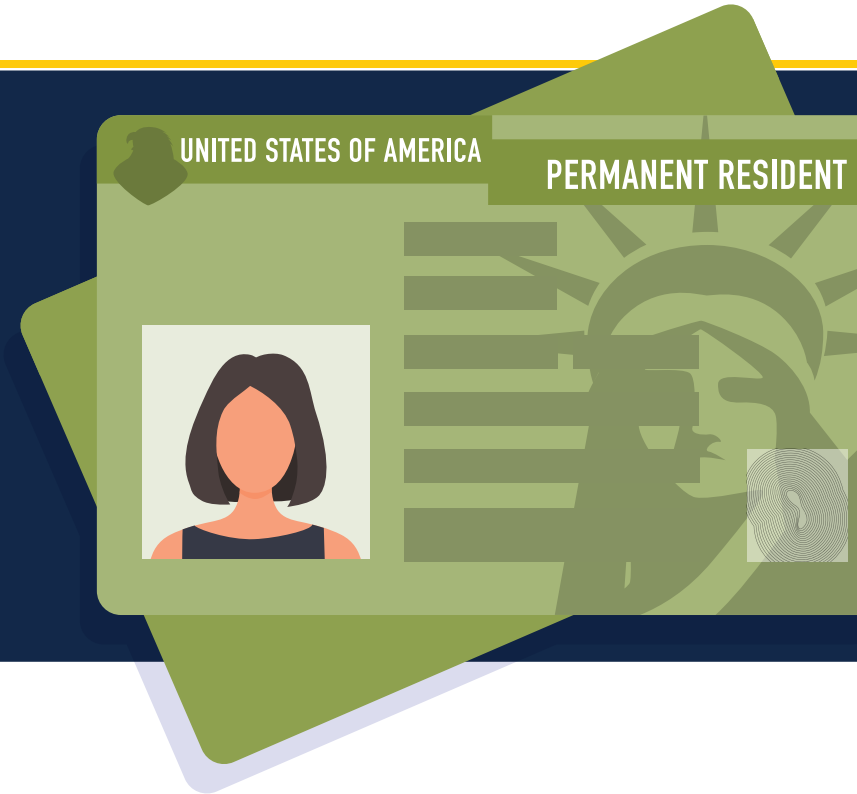
去检测地点时要带什么？[25]

- 通常，所有地点唯一要求的物品是**照片 ID**
- 儿童有什么不同吗？
  - 如果儿童不需要帮助可以自己进行鼻咽拭子，则可以在休斯顿卫生部和伙伴代理机构进行检测。无法自己插入拭子的儿童，其父母应该联系家庭医生安排检测

看一看！

这是来自 houstonemergency.org/covid19 的视频，显示了检测的详情：
https://www.youtube.com/watch?v=vsQVxsQY3jc&feature=youtu.be

不需要证明休斯顿居住权或移民状态。COVID-19 检测、治疗或服务获取的信息，不会针对任何人用于其公共收费评估。



如果我没有保险，我可以做什么？[25]

- 两个固定的休斯顿卫生部社区基础检测地点 (Butler and Delmar Stadiums) 的检测免费，以及德克萨斯州应急管理司 (TDEM) 和联合纪念医疗中心 (UMMC) 也是**免费**

iii. COVID-19 检测随访

检测后的一般指导

- 参考等待检测结果时该做什么的说明，和此 CDC 页面查看如果您认为您感染了 COVID-19，何时可以接触他人的详情。

如果检测结果阳性，我应该告知他人吗？

- 检测结果呈阳性的患者会由当地卫生部通过接触追踪程序联系。但是如果您知道您接触过的人，应该告知他们让他们也做检测

如需要，如何推进其他检测[25]

- 接触调查程序时会告知该信息。不是总是需要多个检测

如果 COVID-19 检测呈阳性，您该做什么[34]

- 无论是否无症状，您和您的家人都应待在家里。
- 通知您的雇主您阳性检测结果。如果可能，讨论远程工作的方法。
- 联系您的 CHEF/CHW/Promotor de Salud，帮助您寻找食物和其他必要品资源，以防万一需要
- 医院仅限紧急情况。没有必要去医院，因为多数情况可以在家护理。
  - 拨打护士热线（问我的护士），了解轻微症状：713-634-1110
- 如果出现以下情况，立刻寻求紧急医疗救助：
  - 呼吸特别困难
  - 难以苏醒
  - 唇色或脸色变蓝
  - 口吃不清（新发或加剧）
  - 持续胸痛或胸闷
  - 新发癫痫或癫痫发作不停
  - 严重持续性头晕或头重脚轻

除非您有医疗紧急状况，否则不要去医院寻求护理。

如果我的检测呈阳性，会有人电话我吗？

- 不同地点有不同程序。咨询检测地点何时和如何获得检测结果

- 休斯顿卫生部接触追踪者会通过电话、短信或邮件联系您。与接触追踪者一起合作，通过减缓 COVID-19 传播，保护您的家人和社区（参考“接触追踪”）[25]

额外信息[34]

- 多数人出现轻微症状如发热和咳嗽。非处方药可以帮助缓解症状
- 恢复期休息和喝很多液体很重要
- 目前没有疫苗或药物治疗或预防 COVID-19

什么时候可以结束居家隔离？[34]

1. 在没有使用退烧药如对乙酰氨基酚（如泰诺）的情况下，您已经至少 3 天没有发烧

   并且

2. 您的其他症状已改善

   并且

3. 自从您的症状首次出现，已经过去至少 7 天

- 如果您 COVID-19 检测呈阳性，待在家里并限制与他人的接触，直到：
- 去工作前，咨询雇主
- 如果您因为阳性检测结果很长一段时间无法工作，参考“额外信息”章节寻求帮助

如果您的 COVID-19 检测呈阴性[34]

- 这次您可能没有感染。但是您下次可能暴露并检测呈阳性
- 只要 COVID-19 病毒仍在您的社区传播，继续遵循以下建议保护自己，包括：
  - 实践社交距离
  - 常洗手或消毒
  - 戴口罩或面罩
  - 避免触碰您的脸
  - 根据当地指导避免社交聚会
- 遵循健康护理提供者和州和当地卫生部的指导

请记住...
阴性检测结果不代表您不再受感染

精神健康和情感健康

阅读本章节后，您可以...

1. 识别压力和焦虑，解释它们的区别
2. 说出至少 3 种方法应对压力和焦虑
3. 确定爆发期间至少 5 组有更高压力反应的人群
4. 解释同情疲劳及其如何影响社区成员

心理健康[35]

- 心理健康是整体健康和福祉的最重要组成部分。它影响我们的思维、感受和行为。它也会影响我们在紧急情况下如何处理压力、和他人相处以及做决定

- 既有心理健康问题或物质滥用障碍的患者可能在紧急情况下特别脆弱。这些人要继续治疗并注意新发症状或症状恶化。如果有新发症状或症状恶化，联系健康护理提供者

流行病期间的心理健康[35]

- 流行病让人产生压力。对于新疾病和未知的害怕和焦虑很难承受，会让成人和儿童产生强烈的情绪

- 财务状况的巨变、食物问题和住房问题增加了压力和焦虑。除此以外，公共卫生行为，例如社交距离，让人们感到隔离和孤单，让本已困难的境地更困难

- 失去家人或社区成员也会增加压力和焦虑

- 寻求解决财务、住房和食物的资源帮助，寻找健康应对压力和焦虑的方法会让您、您关心的人和您的社区更强大

想一想！

思考一下您感到压力或焦虑的时候。您是如何克服的？您会有什么不同的做法吗？

a. 焦虑和压力

- 焦虑是当一件事的结果未知时，人们感到不安
- 压力是个体经历困境是感到紧张的感觉
- 爆发期间人们的生活被迫改变，很多人因为生活中未知、不确定和不稳定相关的恐惧感到压力和焦虑
- 作为社区卫生工作者，意识到事情发生能够帮助你寻找应对的方法

传染性疾病爆发期的压力和焦虑有时可能导致以下症状：[35]

- 恐惧和担忧自身健康和家人的健康，财务状况或工作、失去赖以支撑的支持服务
- 睡眠和进食模式改变
- 入睡困难或注意力难以集中
- 慢性健康问题加剧
- 心理健康问题加剧
- 烟草和/或酒精和其他物质使用增加

...这些只是一些例子。记住不同的人有不同的压力和焦虑表现形式。

COVID-19 流行病中您如何应对压力取决于您的背景、您家人和朋友的社会支持、您的财务状况、您的健康和情绪状况，您所在社区和很多其他因素。因为 COVID-19 流行病和我们试图控制病毒传播影响他人的方式，导致了变化的产生。

有些组群的人可能对危机压力反应更大。包括以下患者：[35]

- 感染 COVID-19 后更容易患严重疾病的人（例如，老年人和任何年龄段已有基础疾病的人）
- 儿童和青少年
- 护理人
- 前线工作人员例如健康护理提供者和急救人员
- 在饮食行业工作的必要工作者
- 存在心理健康问题
- 物质滥用或有物质使用障碍
- 失去工作、工作时间减少或工作发生巨大变化
- 残疾或发育缓慢
- 与其他人社交隔离，包括独居者或农村或边境地区的人
- 种族和少数民族的部分
- 没有第一语言的信息来源
- 无家可归或没有房子
- 住在聚集（群居）处

从 COVID-19 恢复或结束居家隔离的担忧[35]

如果您感染或被暴露于 COVID-19，与他人隔离开来压力很大。每个结束居家隔离的人可能有不同的感受。情绪反应包括：

- 复杂的情绪，包括**解脱**。
- 对自身和爱人的健康的**恐惧和担忧**。
- 感染 COVID-19 并监测自己或被他人监测的**压力**。
- 因为朋友和爱人担忧从你这里传染疾病（即使您已经可以接触他人）所带来的**悲伤、愤怒或挫败感**。
- 感染 COVID-19 时无法从事正常工作或进行教育责任产生的**愧疚**。
- 即使已经患有 COVID-19，**担心**重新感染或再次生病。
- **其他情绪或心理健康变化...**

如果感染 COVID-19 或者认识的人感染，儿童也会感到沮丧或有其他强烈的情绪，即使他们现在恢复了可以再次接触他人。

严重压力或焦虑

- 如果压力或焦虑持续几天影响您日常生活，联系您的健康护理提供者。也参考“应对”和“资源和工具”，了解更多信息。

自杀[35]

- 不同人生经历会影响一个人自杀的风险。例如经历过暴力，包括虐待儿童、霸凌或性暴力的人其自杀风险更高。

- 孤立、绝望、焦虑和其他情绪感受或财务压力也会增加自杀风险。在像流行病这样的危机中，人们更可能出现这些感受。

- 家人和社区的支持、或感到联系，且可以进行面对面或虚拟咨询或治疗可以降低自杀想法和行为，特别是在像 COVID-19 流行病这样的危机中。参考“应对”和“资源和工具”，了解更多信息。

b. 悲痛和失去

- COVID-19 流行病期间，很多人出现悲痛的情绪。悲痛是在灾难中或之后或其他悲剧事件对于失去的正常反应。

- 悲痛是对死亡和带给我们安慰和稳定的日常生活发生翻天覆地变化的反应。

- 正常悲痛反应包括：[35]

  - 震惊、不相信或否认
  - 焦虑
  - 压力
  - 愤怒
  - 悲伤的时期
  - 失眠和失去胃口

- 很多人在灾难或大型紧急事件中会失去多个亲友。因为 COVID-19 流行病，您可能无法在爱人死去时和他们在一起，或者无法与亲友亲自悼念某人的死亡。

- 其他类型的失去包括失业、或没办法赚足够的钱、支持服务失去或减少和生活方式的其他变化。失去同时发生，加剧或延长了悲痛，影响人们适应、愈合和恢复的能力。

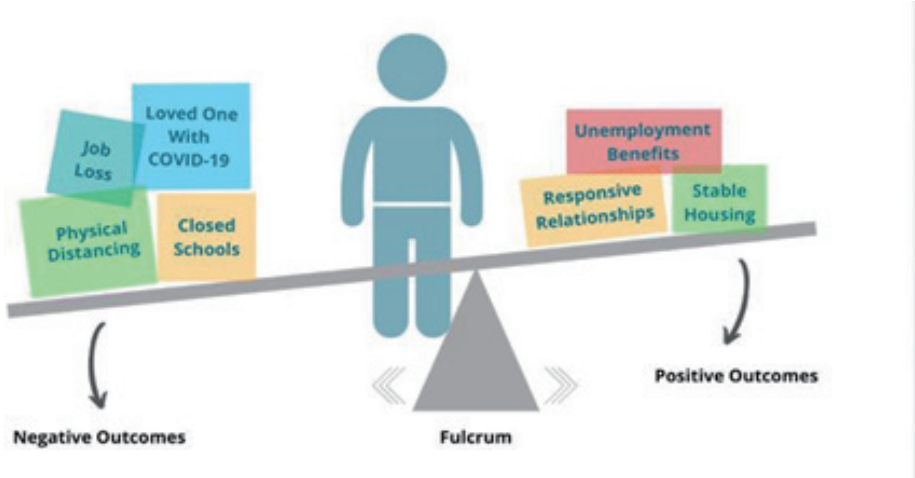
- 人们应对失去有多种方式。参考“应对”和“资源和工具”，了解应对挑战的方法。

想一想！

想象一下您的邻居给您打电话。他告诉你自从 COVID-19 开始，他感到无助和没有希望。他独自居住。您可以给他什么建议？您可以给他什么资源？

c. 应对

- 应对是采取健康的措施减少和控制压力。
- COVID-19 爆发期间，有些人的心理韧性量表可能像这样，负面结果超过了正面结果，导致人们感到压力和难以承受：[37]



心理韧性量表是具象化量表，显示正面和负面之间的平衡，帮助人们在艰难的时刻成功。

- 作为社区卫生工作者，您可以与个人和社区一起，指导人们有用的资源和发泄途径，转变量表至右侧：

应对社交距离[38]

当实践物理实际距离，有些简单的自我护理策略可以帮助减轻抑郁和压力感受或在开始前阻止这些情绪滋生。

以下是来自心理健康急救的一些技巧，帮助您在实践物理实际距离时照顾好您的心理健康：

1. **健康饮食和定期运动**，减轻抑郁和焦虑的症状。运动可以释放内啡肽，触发身体正向感受。

2. **实践放松疗法。**试图集中拉紧和放松肌肉群或做呼吸练习。

3. **让阳光照进来。**对于一些人来说，增加阳光暴露可以改善抑郁症状。如果可以，打开窗帘让更多阳光进来。

4. **对自己好点！**像对朋友那样给自己同样的同情。

5. **与他人联系。**即使不能面对面相聚，您可以与爱人在社交媒体上保持联系。我们是一同经历这个可怕又不确定的时刻。

6. **监测媒体时长。**您可能想了解最新的 COVID-19 新闻，但太多媒体信息也会让人难以承受。平衡媒体时长与其他您喜欢的活动，如阅读、烹饪或听音乐。

! 自我护理不需要您外出或花很多时间。在日常生活加入微小变化可以让您整个情绪和福祉都完全不同。

应对焦虑和压力的技巧：[39,40]

- **健康饮食，定期运动。**确保人们有食物来源。这些活动减少压力和焦虑症状。
- **限制酒精和咖啡因摄入，**二者会加剧焦虑并触发恐惧发作。
- **充足睡眠。**感到压力时，您的身体需要额外的睡眠和休息。
- **暂停去休息一下。**给你最喜欢的阿姨打电话，阅读或看向窗外和深呼吸。从问题中后退一步，帮助您清理头绪。
- **深呼吸。**慢慢吸气和呼气。
- **尽你所能。**对每个人来说都时困难时刻，任何微小的成就都值得自豪。
- **接受你不能控制一切的事实。**
- **欢迎幽默。**大笑是最好的解药！
- **保持积极的态度。**努力用积极的想法代替消极的想法。
- **感恩。**每天想一想发生的一件好事或您感激的事情，如吃了最喜欢的麦片或和家人聊得愉快。
- **参与。**做志愿者或找到其他参与社区活动的方法，建立支持网络并让您从每日压力中解放出来。
- **了解什么触发了您的焦虑。**感到压力或焦虑时写日记，寻找模式。
- **与其他人交流。**告诉朋友和家人您感到难以承受。与医师或心理治疗师交流寻求专业帮助。
- **了解事实。**了解关于 COVID-19 的事实，停止谣言传播可以帮助减轻压力和污名。了解您和您关心的人的风险有助于您联系他人，让爆发期的压力变小。
- **对自己好点。**请记住这是非常时刻，犯错误或者一天不顺是很正常的。

应对压力

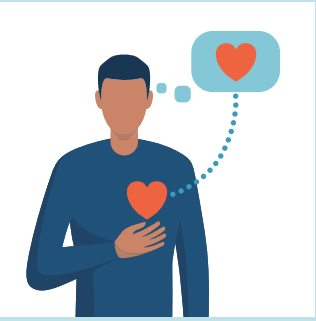
病毒爆发管理

以下是如何应对焦虑和压力的部分图片。随时与朋友、家人和社区分享此图片：

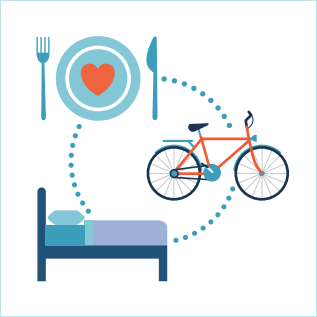
与您的家人和朋友聊天

尽可能遵守日常惯例

关注积极活动



确认您的感受



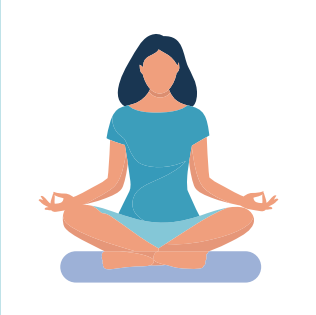
保持健康的生活方式：
正确饮食、
锻炼和睡眠

请勿饮酒、吸烟或吸毒

与媒体断开联系并限制恐慌

搜索准确信息

与顾问交谈



使用您过去的
应对技巧和技术

遵循安全和卫生程序

准备供应水、
食物和家庭用品

d. 同情疲劳

- **同情疲劳**是用于描述照顾他人的人情绪、身体和精神悲痛的术语。这通常与照顾正在经历重大情绪或身体疼痛和折磨的人或者动物相关。[42]

给健康保健提供者和急救人员的技巧：[42]

- 与同事、上司和雇员聊一聊工作压力。
  - 真挚地交流流行病是怎么影响你的工作。
  - 识别导致压力的因素，一同找到解决方案。
  - 询问如何获得工作场所的心理健康资源。

- 提醒自己每个人在这种情况下都资源有限。
- 识别和接受那些你无法控制的事情。
- 认识到您正在对抗流行病中起到关键作用，用现有资源尽你所能做到最好。
- 如果可能保持每日日常增加控制感——最好是流行病前与您日常类似。
  - 尽量保持睡眠充足。
  - 花时间健康饮食。
  - 轮到您休息时，休息一下，拉伸或去看一看支持你的同事、工友、朋友和家人。

- 没有工作时，做您喜欢的事情。
- 从看电视、阅读或收听 COVID-19 新闻故事中停下来，休息一下。

同情疲劳是发生在护理人身上的情绪和身体疲惫。

- 如果您觉得您可能误用酒精或其他药物（包括处方药），寻求帮助。
- 参与注意呼吸练习和冥想。
- 如果您在治疗精神健康问题，继续治疗，如果新发症状或症状恶化，与健康提供者聊一聊。

照顾好自己和社区。

- 作为社区卫生工作人员，您可能面临同情疲劳。确保您平衡对自己和对他人的护理。
- 帮助他人应对压力，例如提供社交支持，可以帮助您的社区更强大。
- 社交距离增加的时间，人们仍然可以保持社交联系，照顾他们的心理健康。电话或视频聊天帮助您和爱人保持社交联系，不会感到孤单或隔离。

请查看...

参考“其他资源” 章节，了解财务、食物、住房、和精神健康资源

以下是一些提醒医疗保健工作人员健康应对压力的图片。随时与朋友、家人和社区分享此图片：

14

想一想！

作为社区卫生工作者，您可能遇到困境，让您感到压力。确保与您的同事和上司交流，让您了解您并非孤单一人，您可以找到健康的方式应对压力。

健康行为

阅读本章节后，您可以.....

1. 说出在 COVID-19 期间，至少三个健康饮食技巧。
2. 识别外出时保持社交距离的积极方法。
3. 描述对于已有疾病患者的两点特殊考虑。
4. 描述社区传播时该做什么

---

a. 饮食

一般健康饮食[43]

- 没有食物或膳食补充剂可以预防或治愈 COVID-19，但是健康饮食很重要，因为我们的饮食可以影响身体预防、抗争感染和从感染恢复的能力。

- 良好的营养可以减少发展其他健康问题的可能性，包括：
  - 肥胖
  - 心脏病
  - 糖尿病
  - 某些类型的癌症

- 保持创意！用现有资源尽可能做出最好选择很重要。

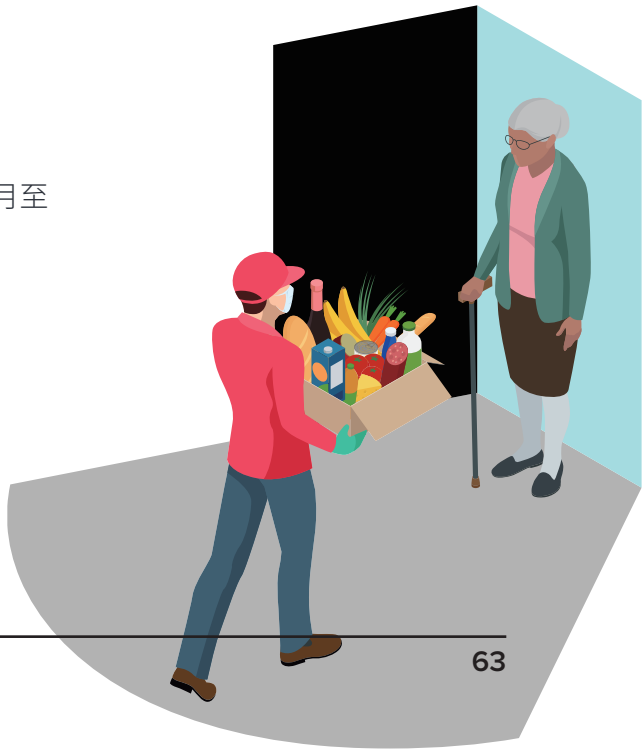
- **对于婴儿来说**，健康的饮食意味着前六个月只有母乳，六个月至两岁后，添加营养素和安全的辅食补充母乳喂养。

- **对于大童**，健康和均衡的饮食对生长发育很重要。

- **对于老年人**，它可以确保更健康更积极的生活。

请记住...

健康饮食减少疾病发展的风险，不让 COVID 结局更糟糕。



看一看！

以下是烹饪书籍的链接，为购物和提供预算内的配方，特别有是SNAP/食品券好处的人（英语和西班牙语）：
https://www.leannebrown.com/cookbooks/

请记住...
如果社区成员无法获取食物，查看“额外资源”章节寻找可以提供帮助的组织。

来自世界卫生组织的提示 #HealthyAtHome 活动。[43]

1. 食用多种食物，包括水果和蔬菜。
2. 减少盐的摄入
3. 食用中等含量的脂肪和油
4. 限制糖摄入
5. 保持水分：喝足够的水
6. 避免危险和有害酒精使用
7. 母乳喂养婴儿和大童

请记住…
如果社区成员无法获取食物，查看“额外资源”章节寻找可以提供帮助的组织。

看一看！

以下是提供您社区可用物料的地址链接：
https://hungerandhealth.feedingamerica.org/resources/?search=&resource-types=covid-19- resource&languages=null&sources=null

---

给母乳喂养母亲的建议[44]

- **感染 COVID-19 的女性仍然可以母乳喂养，如果愿意的话。**但是她们在喂养时应该实践呼吸道卫生：
  - 可以的话，戴口罩
  - 触摸宝宝前后洗手
  - 常规化清洁和消毒他们接触过的表面

- 如果因为病毒或其他并发症太虚弱无法母乳喂养，应支持母亲为其找到其他可能的方式给新生儿提供母乳喂养。

食品卫生[45]

- 目前没有食物或食物包装与 COVID-19 传播相关的证据。像其他病毒一样，导致 COVID-19 的病毒可以在表面或物体上存活。因此，遵循以下四个食品安全关键步骤很难重要：清洁、分离、烹饪和放凉。

看一看！

以下是 Tu Salud ¡Si Cuenta!健身和健康饮食重要性的教学资源链接（视频为英语和西班牙语）：
https://www.tusaludsicuenta.org/our-initiatives/community- health-worker-resources-training/

b. 运动

- 定期身体运动有益身心健康。减少高血压、帮助控制体重和预防心脏病、卒中、2 型糖尿病和各种癌症，这些都是会增加 COVID-19 **严重性**的疾病。
- 定期身体运动帮助我们的生活常规化，有益心理健康——减少抑郁、认知减退和痴呆发作延迟——改善整体感受。[41]
- COVID-19 流行病意味着我们中的很多人比平时要待在家里坐着的时间更长。做我们平时做的运动很难。对于平常不做运动的人更难。
- 记住积少成多。开始做一些简单的事情：[46]

  - 在家做运动如仰卧起坐或引体向上
  - 尽量每次都走楼梯
  - 步行时，快走 30 秒，然后慢走 30 秒，交替进行
  - 开车的话，不要总是找离商店最近的停车场

严重性：疾病影响身体的严重程度。

看一看！

以下是免费在线锻炼资源链接：
https://www.nytimes.com/wirecutter/blog/free- home-workouts/

---

i. 外出时如何保存社交距离[47]

- 为公共交通做准备：跑腿、上下班通勤，无论是步行、骑自行车、轮椅或使用公共交通工具、搭顺风车或打车，考虑社交距离选项保证安全出行。

  - 使用公共交通工具时，试着**与其他乘客或驾驶员保持至少 6 英尺距离**——避免很多乘客的合并搭车，如果是大型交通工具，坐在后座与驾驶员保持至少 6 英尺距离。使用交通工具时，遵循以下额外提示保护自己。

想一想！

当您在公交车站等车或在公交车或火车上选择座位，搭顺风车或打车，有什么方法可以保持安全，保护您和其他人？有什么例子或策略？

看一看！

CDC 有很多使用口罩和面罩的资源：
https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html

---

- **跑腿时限制接触：**只有在不得已时才亲自去售卖生活必需品的商店，购物和等待结算时与不是来自您家庭的他人保持至少 6 英尺距离。

- 如果可能，使用**汽车餐厅、路边打包或外卖服务**避免与他人面对面接触。交易时保持您与外卖人员的物理实际距离并戴口罩。

◆ **选择安全的社交活动**：可以实现与不住一起的家人和朋友保持社交联系，通过电话、视频或社交媒体保持社交联系。

◆ 如果当面接触他人（如小型户外聚会、在院子里或与一小群朋友或家人的车道聚会），与不住您家里的其他人保持至少 6 英尺距离。如果您将要亲自参与您家以外的社交活动，遵循以下步骤保持安全。

◆ **保持活力，保持距离：**在您的街区或另一安全地点考虑散步、骑自行车或推轮椅走，与其他行人或自行车手保持至少 6 英尺距离。如果您决定去附近的公园、小路或娱乐设施，先查看是否关闭或其他限制规定。如果开放，考虑有多少其他人会到那里，选择一个地点可以与不住您家的其他人保持至少 6 英尺距离。

c. 有健康问题患者的特殊考虑

实践健康行为有助于降低疾病风险。如果感染病毒，已存在疾病患者更容易有并发症。参考“高危人群”，了解更多信息。

为已有疾病患者感染冠状病毒指定计划：[48]

收集您的日常用品：

- 医生和医疗团队、药店和保险提供者的电话号码
- 药物和剂量清单（包括维生素和补充剂）
- 如果您有血糖低或生病无法进食风险，简单的碳水化合物，如正常苏打、蜂蜜、果酱、Jell-O、硬糖或冰棒，可以帮助提高您的血糖
- 如果宣布紧急情况，多续一次处方药，这样您就不用离开家
  - 如果您不能去药店，找到送药的方法
- 胰岛素总是多备一周的量，以防您患病或无法续药
  - 如果您无法支付胰岛素或知道有人是这种情况，ADA 提供资源帮助——浏览 InsulinHelp.org
- 额外日用品如外用酒精和肥皂洗手
- 胰高血糖素和酮条，以防血糖低或高
- 有足够多的家庭物品和生活用品，以备在家待上一段时间

看一看！

CDC 视频关于高危人群和如何做（如准备）
https://youtu.be/qb7shu_sdQ0

与您的健康保健团队交流。
准备好交流以下内容：

- 什么时候致电您的医生办公室（关于酮、食物摄入改变、药物调整等）
- 多久检查一次血糖
- 什么时候检查酮
- 用于治疗感冒、流感、病毒和感染的药物
- 患病时，有改变糖尿病药物吗

有联邦医疗保险 (Medicare) 的人，请记住：Medicare 暂时扩大了远程医疗服务的保险范围让您从更多地方获得帮助，包括你家，更大范围的沟通工具，如智能电话。这确保您可以在家就诊，不需要去医生办公室或医院，减少您和其他人暴露于 COVID-19 的风险。您可以通过 medicare.gov/medicare-coronavirus 和阅读常见问题了解更多。[49]

请记住...
总是查看日期看信息是否更新——有新发现时，指南变更。

d. 社区传播时该做什么

任何人都应假设冠状病毒在社区传播，无论您是否看见。以下是保持安全可以做的事情：

- 实践安全行为例如洗手或消毒、戴口罩或面罩、与他人保持至少 6 英尺（2米）距离和避免触摸您的眼睛、嘴巴或鼻子。
- 表现得好像得病一样！您没有症状，不代表您不能传播病毒。
- 避免不必要的活动保证您和爱人的安全。

查看以下特定组织的特别考虑链接：

- 信仰为本社区：
  https://www.cdc.gov/coronavirus/2019- ncov/community/faith-based.html
- 一般社区为本组织：
  https://www.cdc.gov/coronavirus/2019- ncov/community/organizations/community-based.html
- 美甲店：
  https://www.cdc.gov/coronavirus/2019- ncov/community/organizations/nail-salon-employers.html
- 饭店和酒吧：
  https://www.cdc.gov/coronavirus/2019- ncov/community/organizations/business-employers/bars-restaurants.html
- 建筑工人和工地：
  https://www.cdc.gov/coronavirus/2019- ncov/community/organizations/construction-workers.html
- 清洁和消毒公空间、工作场所、公司、学校和家的重新开放指南：
  https://www.cdc.gov/coronavirus/2019- ncov/community/reopen-guidance.html

附加资源

访问最新冠状病毒信息

- 疾病控制和防治中心 COVID-19 主页：
  https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html
  描述：访问此页获取美国冠状病毒最新信息和指南
- 哈里斯县公共卫生 COVID-19 主页：
  https://publichealth.harriscountytx.gov/Resources/2019-Novel-Coronavirus
  描述：访问此页获取大休斯顿区冠状病毒最新信息和指南

社区工作课程和指南

- 社区首个 COVID-19 路线图：
  https://www.communityfirstcovid19.org/communicate-key-messages-with-your-community
  与您社区沟通关键消息的信息和资源

- Coronavirus en Pictogramas：
  https://clintonhealth.app.box.com/s/70sj28ivsx4ycxegiykszkm62319ndeu
  图表和简单西班牙语解释冠状病毒的基本事实

- 波士顿大都会区规划委员会社区参与指南：
  https://www.mapc.org/wp-content/uploads/2017/08/MAPC-Community-Engagement-Guide-2016.pdf
  描述：使用此指南获得如何实施社区项目的提示

- MHP Salud 冠状病毒安全指南：
  https://mhpsalud.org/portfolio/coronavirus-safety- guide/
  描述：创建免费账号，获取此双语（英语/西班牙语）资源的PDF 版本

- 全国社区卫生工作者协会 (NACHW) COVID-19 资源：
  https://nachw.org/covid-19-resources/
  描述：浏览此网站帮助您找到适合 CHW 的信息，以及适合社区成员的便于阅读的资源和图表

- 风险沟通和社区参与行动计划指南：
  bit.ly/COVID19prepare

  参考附录的调查工具，了解社区关于冠状病毒的信仰和想法，找到如何制定最佳计划

休斯顿卫生部资源

- COVID-19 检测地点：休斯顿卫生部附属 COVID-19 检测地点检测免费、等待最少、结果平均 2-4 天可知，安全是首要任务。浏览 HoustonEmergency.org/covid19 或拨打 832-393-4220 查询最近地点。

- 居家检测：休斯顿卫生部为居住在哈里斯县的符合资格人群提供居家 COVID-19 检测，包括为社区群体检测。拨打 832-393-4301 或 1-800-213-8471 了解信息。

- COVID-19 呼叫中心：休斯顿卫生部运营 COVID-19 呼叫中心帮助人们解决 COIVD-19 疑问和资源，包括帮助定位免费检测地点。呼叫中心电话 832-393-4220，工作时间周一至周日从 7:30 a.m. 至 4 p.m.周二和周四延长至 5 p.m.。

- 打败 COVID-19 心理健康支持：休斯顿卫生部打败 COVID-19：卫生教育和支持服务，心理健康帮助热线和其他资源帮助流行病期间人们的任何心理和情绪调整，特别是学龄儿童的父母和监护人、儿童护理提供者、老师和休斯顿市雇员。

  - 帮助热线：可以拨打 713-999-9442 联系受训心理健康专业人员，提供合适的干预和随访。帮助热线每周 7 天开放，从 1 p.m. 至 11 p.m.，截至12月 24 日。
  - 其他支持：项目也提供虚拟支持团队、工具箱、培训和其他资源满足人们的心理和情绪需求。
  - 网址：浏览 houston-beatcovid.com，了解更多信息。

- 休斯顿区妇女中心家庭暴力和性虐待热线：休斯顿卫生部增扩大能力，增加休斯顿区妇女中心家庭暴力和性虐待热线的范围。遭受家庭暴力的人可以拨打 713-528-2121，立刻寻求帮助和支持。

- 哈里斯县区老龄机构：休斯顿卫生部哈里斯县区老龄机构致力于在 COVID-19 危机期间继续为哈里斯县的老年人提供服务。居住在哈里斯县的年满 60 岁的老人需要食物或其他服务，如租房帮助、交通帮助、转诊和福利咨询，可以拨打 832-393-4301。

一般资源

- 211 德克萨斯/联合之路帮助热线： https://www.unitedwayhouston.org/211/
  拨打 2-1-1 寻求 24/7 帮助热线服务，受训的专业人员会提供来自各种社会服务组织的信息和转诊。支持多种语言，提供翻译需求。

- Aunt Bertha - 社会服务网络：https://www.auntbertha.com
  使用此网址搜索食物、住房、法律、财务和其他资源的压缩包

- COVID-19 休斯顿资源包： https://www.cdrchouston.org/resources
  由休斯顿大学社区设计资源中心创建，休斯顿区英语/西班牙语资源手册

心理精神健康资源

心理健康危机的即时帮助：
全国资源：

- 灾难痛苦：1-800-985-5990（按 2 西班牙语）或发送 TalkWithUs 选英语或 Hablanos 西班牙语至 66746。波多黎各的说西班牙的人可发送Hablanos 至 1-787-339-2663

- 全国自杀干预生命热线：1-800-273-TALK (8255) 英语，1-888- 628-9454 西班牙语，或生命热线危机聊天

- 全国反家暴热线：1-800-799-7233 或发送 LOVEIS 至 22522

- 全国反儿童虐待热线：1-800-4AChild (1-800-422-4453) 或发送短信至 1-800-422-4453

- 全国反性侵热线：1-800-656-HOPE (4673) 或在线聊天

- 老年健康指南：1-800-677-1116 TTY 說明

- 老兵危机热线：1-800-273-TALK (8255) 或危机聊天或短信：8388255

当地资源：

- 拨打 911
- COVID19 行为健康热线：https://theharriscenter.org/COVID-19-Support- Line-and-Resources 或拨打 (833) 986-1919
- Texas Rio Grande Legal Aide：https://www.trla.org/covid19-main 或 1-866-757-1570（他们为性侵受害者提供法律建议和转诊资源）

寻找物质滥用治疗或心理健康咨询：
全国资源：

- SAMHSA's 全国帮助热线：1-800-662-HELP (4357) 和 TTY 1-800-487-4889
- 治疗服务指南网址
- 选择联邦合格卫生中心的交互地图
- 心理健康和物质滥用恢复全国联盟 (NAMHSAR)：http://www.namhsar.org 或拨打 (844)-341-8612

当地资源：

- 正确步骤-休斯顿（成瘾治疗中心）：https://www.rightsteprehabhouston.com 或拨打 (832) 917-0310
- 焦虑和健康研究实验室/物质滥用治疗诊所：https://uh.edu/class/psychology/clinical-psych/research/ahrl-sutc/ 或拨打 (713) 743-8056
- ADAPT 项目：https://www.adaptprograms.com/locations/houston-tx/ 或拨打 (855) 862- 3278
- 康复委员会：https://www.councilonrecovery.org 或拨打 (713) 942- 4100
- La Hacienda 治疗中心：https://www.lahacienda.com 或拨打 (713) 977- 5202

其他心理精神健康资源：

- Bo's Place Houston Resources：https://drive.google.com/drive/folders/1AHXDTM_SG-Bx21Us_SirgQg-tiFd6jcex
  - 描述：查看针对成人、家庭和儿童应对压力、焦虑和悲痛的双语（英语/西班牙语）资源和活动

多语言资源

- CDC 的多语言印刷资源：https://www.cdc.gov/coronavirus/2019- ncov/communication/print-resources.html?Sort=Date%3A%3Adesc
  - 描述：网站提供了可用于社区的多语言海报（搜索想要的语言，找到所有资源）

- UNICEF 多语言资源主页：
  https://drive.google.com/drive/folders/127dKagd-rsPqyQrp5KNq2C7dvsDeJfWk

  - 描述：查看给儿童、父母和护理人的多语言资源（英语、西班牙语、阿拉伯语、汉语等）

- 纽约西职业健康委员会 COVID-19 多语言资源：
  https://wnycosh.org/coronavirus/

  - 描述：更多多语言资源包括关于冠状病毒主题的 ASL 视频

其他资源：

- 休斯顿公寓协会——承租人财务帮助：
  https://haaonline.org/financialhelp
- 休斯顿食物银行 (HFB) COVID-19 资源：
  https://www.houstonfoodbank.org/covid19/

  - HFB 为感染 COVID-19 的家庭提供服务。查看他们在市内的多个食物、产品和预制食品分发点。

  - 认证导航人员帮助 SNAP 申请、租房帮助和水电帮助。

- COVID-19 期间公共项目的移民资格：
  https://protectingimmigrantfamilies.org/immigrant-eligibility-for-public-programs-during-covid-19/

  - 参考此文件的联邦法案和帮助信息，以及移民是否可用

- 孤星法律援助：
  https://lonestarlegal.blog/covid-19-eviction-resources/

  - 提供与新冠病毒 (COVID-19) 有关的租房驱逐令和银行因不还房贷收回住房方面的法律协助，也在失业补偿、公共福利和家庭暴力等领域提供法律援助。

- 回家——休斯顿为无家可归人提供的资源指南：
  https://irp- cdn.multiscreensite.com/2d521d2c/files/uploaded/Street_Map_Final_011519.pdf

参考宣传单接下来的三页资源，可能会分发至您的社区。如要求，可提供其他语言宣传单。[18]

WE ARE STRONGER TOGETHER

PROTECT YOU, ME AND OUR COMMUNITY

You can protect yourself and your family from COVID-19 when you:

Wash your hands with soap for 20 seconds or sanitize when soap is not available

Keep 6 feet (2 meters) of space between you and others

Avoid touching your eyes, mouth, or nose

Wear a mask, or cloth cover, over your mouth and nose when in public

Community Resources

Food

The Houston Food Bank
832-369-9390 or text "FOOD" to 855-308-2282
bit.ly/foodbanktx

Student Meals:
bit.ly/mealfinder

No Kid Hungry
Text "FOOD" to 877-877 to find food distribution centers

COVID19 Testing Sites

TX COVID-19 Test Collection Sites
bit.ly/COVID19-test

Harris County Public Health
832-927-7575
covcheck.hctx.net

Financial Assistance

Electrical Relief Assistance
1-866-454-8387
txcovid19erp.org

TANF Cash Help
1-877-541-7905
yourtexasbenefits.com

Catholic Charities
713-526-4611
bit.ly/cath-charities

Community Assistance Program (HFB)
832-369-9390
bit.ly/comm-assist

211 Texas
Assistance resources
Dial 211
211.org

Employment

Texas Unemployment Benefits
1-800-558-8321
bit.ly/ue-benefits

Childcare

Childcare for Essential Workers
713-334-5980
bit.ly/care-for-children

Emotional Wellbeing

Domestic Violence Hotline
800-787-3224 (TTY), or text LOVEIS to 22522

COVID-19 Behavioral Health Line:
833-251-7544

UTHealth
The University of Texas Health Science Center at Houston
School of Public Health
Health Promotion and Behavioral Sciences

Image Sources: freepik.com & cdc.gov/coronavirus

JUNTOS SOMOS MAS FUERTES

PROTEGETE A TI, A MI Y A LA COMUNIDAD

Tú puedes protegerte y proteger a tu familia del COVID-19 cuando:

Te lava las manos con jabón por 20 segundos o desinfectas tus manos cuando no hay jabón

Te mantienes a 6 pies (2 metros) de distancia de otras personas

Evitas tocarte los ojos, la boca y la nariz

Usas una mascarilla o un tapabocas de tela que cubra tu boca y nariz en público

Recursos comunitarios

Alimentos

Banco de alimentos de Houston
832-369-9390 o mande el texto "FOOD" al 855-308-2282
bit.ly/foodbanktx

Buscador de comida para niños
bit.ly/mealfinder

No Kid Hungry
Enviar mensaje de texto "COMIDA" al 877-877 para encontrar un centro de distribución de alimentos

Centros de prueba COVID-19

Sitios de prueba de COVID-19 en Texas
bit.ly/harris-test

Salud Pública del Condado de Harris
832-927-7575
covcheck.hctx.net

Recursos Económicos

211 de Texas
Recursos de asistencia
Dial 211
211.org

Asistencia pagos eléctricos
1-866-454-8387
txcovid19erp.org

TANF Ayuda en efectivo
1-877-541-7905
yourtexasbenefits.com

Catholic Charities
713-526-4611
bit.ly/cath-charities

Programa de asistenica comunitaria (HFB)
832-369-9390
bit.ly/comm-assist

Empleo

Beneficios de desempleo de Texas
1-800-558-8321
bit.ly/ue-benefits

Apoyo para cuidado de niños

Buscador de guardería para hijos de trabajadores esenciales de Texas
frontlinechildcare.texas.gov

Bienestar Emocional

Asistencia telefónica para violencia doméstica
800-787-3224 (TTY) o enviar mensaje de texto "LOVEIS" al 22522

COVID-19 Behavioral Health Line:
833-251-7544

UTHealth
The University of Texas Health Science Center at Houston
School of Public Health
Health Promotion and Behavioral Sciences

Image Sources: freepik.com & cdc.gov/coronavirus

Be Kind to Your Mind

Tips to cope with stress during COVID-19

MAKE TIME
to sleep and exercise.

PAUSE
Breathe. Notice how you feel.

SEEK HELP
if feeling overwhelmed or unsafe.

TAKE BREAKS
from COVID-19 content.

REACH OUT
and stay connected.

You're not alone. Call For Stress And Emotional Support

Emergency Line
Dial 911

Teen Crisis Hotline
713-529-TEEN (8336)
crisishotline.org

Houston Area Women's Center Domestic Violence Hotline
713-528-2121 or 713-528-3625 (TTY)
noCOVIDabuse.org

Harris Center for Mental Health and IDD
713-970-7000
mhmraharris.org

National Suicide Prevention Hotline
1-800-273-TALK (8255)

SAMHSA Treatment Referral Helpline
1-877-726-4727
samhsa.gov

211 Texas
Assistance resources
Dial 211

UTHealth
The University of Texas Health Science Center at Houston
School of Public Health
Health Promotion and Behavioral Sciences

参考文献

1. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (n.d.). Retrieved August 04, 2020, from https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/2019-ncov-factsheet.pdf

2. COVID-19 for EPI. Presentation by Houston Health Department. Retrieved August 3, 2020.

3. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (Updated May 13, 2020). Retrieved August 04, 2020, from https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html

4. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (Reviewed August 4, 2020). Retrieved August 04, 2020, from https://www.cdc.gov/flu/symptoms/flu-vs-covid19.htm#table

5. Smith, D., MBA, CHW, PN, & Barbero, C., PhD. (2020). *What you need to know about COVID-19 and the role of community health workers in the Latino community.* Lecture. Retrieved from https://nachw.org/wp-content/uploads/2020/05/CDC-and-NACHW_COVID-and-CHWs_Webinar-Slides_4.28.2020.pdf

6. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (Updated August 14, 2020). Retrieved August 14, 2020, from https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-with-medical-conditions.html

7. Rogers, T. (December 04, 2019). 8 Ways to Determine Website Reliability. Retrieved August 04, 2020 from https://www.thoughtco.com/gauging-website-reliability-2073838

8. Interactive Media Bias Chart 5.0. (n.d.). Retrieved August 7, 2020, from https://www.adfontesmedia.com/interactive-media-bias-chart/

9. Keeping Hands Clean. (2019, December 04). Retrieved August 04, 2020, from https://www.cdc.gov/healthywater/hygiene/hand/handwashing.html

10. Intermountain Healthcare. The Best Way to Avoid Getting Sick is to Wash Your Hands. (March 4, 2020). Retrieves August 04, 2020, from https://intermountainhealthcare.org/blogs/topics/live-well/2020/03/the-best-way-to-avoid-getting-sick-is-to-wash-your-hands/

11. Handwashing: Clean Hands Save Lives Posters. (2020, March 25). Retrieved August 04, 2020, from https://www.cdc.gov/handwashing/posters.html

12. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (Reviewed April 2, 2020). Retrieved August 04, 2020, from https://www.cdc.gov/handwashing/when-how-handwashing.html

13. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (Updated July 15, 2020). Social Distancing. Retrieved August 04, 2020, from https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/social-distancing.html

14. MHP Salud: Coronavirus Safety Guide. (2020). Retrieved 2020, from https://2ow7t71bjuyu4dst8o28010f-wpengine.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/2020/06/COVID19-Bilingual-Booklet.pdf

15. Gandhi, M. Facial Masking and COVID-19: Reducing Transmission and Severity of Disease. Included in COVID-19 Situation Report. (September 17, 2020). Retrieved September 24, 2020, from https://static1.squarespace.com/static/5984acf0893fc0dc4b2fe0cf/t/5f63e66e7bf2e01a 7f0a14c8/1600382576399/PUblic+Health+FINAL.pdf

16. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (Updated August 27, 2020). How to Select, Wear, and Clean Your Mask. Retrieved September 24, 2020, from https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/about-face-coverings.html

17. United States Environmental Protection Agency (EPA). (Updated August 13, 2020). List N: Disinfectants for Use Against SARS-CoV-2 (COVID-19). Retrieved August 14, 2020, from https://www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2-covid-19

18. United States Environmental Protection Agency (EPA). (Updated May 29, 2020) Six Steps for Safe & Effective Disinfectant Use. Retrieved August 14, 2020, from https://www.epa.gov/pesticide-registration/six-steps-safe-effective-disinfectant-use

19. Hammett, E. How long does Coronavirus survive on different surfaces?. BDJ Team 7, 14–15 (2020). https://doi.org/10.1038/s41407-020-0313-1

20. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (Updated September 11, 2020). Deciding to Go Out. Retrieved September 24, 2020, from https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/deciding-to-go-out.html?utm_source=LINKEDIN&utm_medium=LINKEDIN_COMPANY&utm_content=100001513261681&utm_campaign=Short+to+Mid-Term&linkId=100000015313925

21. Know Your Risk During COVID-19. (n.d.). Retrieved August 04, 2020, from https://www.texmed.org/uploadedFiles/Current/2016_Public_Health/Infectious_Diseases/309193%20Risk%20Assessment%20Chart%20V2_FINAL.pdf

22. Hackensack Meridian Health. (April 26, 2020). What Essential Workers Can Do to Stay Safe During the Coronavirus Outbreak. Retrieved August 14, 2020, from https://www.hackensackmeridianhealth.org/HealthU/2020/04/26/what-essential-workers-can-do-to-stay-safe-during-covid-19/

23. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (Reviewed August 5, 2020). Hurricanes and COVID-19. Retrieved August 21, 2020, from https://www.cdc.gov/disasters/hurricanes/covid-19/prepare-for-hurricane.html

24. ABC13. (July 23, 2020). How to Build a Hurricane Preparedness Kit. Retrieved August 21, 2020, from https://abc13.com/weather/how-to-build-a-hurricane-preparedness-kit/2059887/

25. Houston Health Department. (July 8, 2020). Internal Communication.

26. When You Can be Around Others After You Had or Likely Had COVID-19. (2020). Retrieved August 04, 2020, from https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/end-home-isolation.html

27. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (Updated July 15, 2020). What to Do if You Are Sick. Retrieved August 04, 2020, from https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html

28. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (Updated May 8, 2020). Caring for Someone Sick at Home. Retrieved August 04, 2020, from https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/care-for-someone.html

29. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (Updated May 29, 2020). Households Living in Close Quarters. Retrieved August 21, 2020, from https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/living-in-close-quarters.html

30. 26 Case Investigation and Contact Tracing: Part of a Multipronged Approach to Fight the COVID-19 Pandemic. (2020). Retrieved August 04, 2020, from https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/php/principles-contact-tracing-booklet.pdf

31. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (Updated July 15, 2020). COVID-19 Pandemic Planning Scenarios. Retrieved August 04, 2020, from https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/planning-scenarios.html

32. Salathé, M. & Case, N. (April 2, 2020). COVID-19 Spreads This Way [Image]. Retrieved August 04, 2020, from https://ctmirror.org/2020/04/02/what-we-need-to-understand-about-asymptomatic-carriers-if-were-going-to-beat-coronavirus/

33. Johns Hopkins University. (n.d.) The Facts About COVID-19 Tests. Retrieved August 14, 2020 from https://coronavirus.jhu.edu/downloads/JHU_Facts_About_COVID- 19_tests.pdf

34. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2020). Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): Instructions While Awaiting Test Results. Retrieved August 04, 2020, from https://secureservercdn.net/198.71.233.197/shw.f44.myftpupload.com/wp- content/uploads/3_Community-Based-Testing-Sites_Test-and-Result-Info-Sheet0- 41320.pdf

35. Mental Health and Coping During COVID-19. (n.d.). Retrieved August 04, 2020, from https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress- anxiety.html

36. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (June 11, 2020). Grief and Loss. Retrieved August 11, 2020, from https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/stress-coping/grief-loss.html

37. Three Ways to Build Resilience Amid the COVID-19 Pandemic. (2020). Retrieved August 04, 2020, from https://developingchild.harvard.edu/resources/how-to-help-families- and-staff-build-resilience-during-the-covid-19-outbreak/

38. How to Care for Yourself While Practicing Physical Distancing. (2020, April 08). Retrieved August 04, 2020, from https://www.mentalhealthfirstaid.org/2020/03/how-to-care-for- yourself-while-practicing-physical-distancing/

39. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (Updated July 1, 2020). Coping with Stress. Retrieved August 11, 2020, from https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html

40. Wong, J. & Brown, J. How Gratitude Changes You and Your Brain. (June 6, 2017). Retrieved August 14, 2020, from https://greatergood.berkeley.edu/article/item/how_gratitude_changes_you_and_your_ brain

41. COVID-19 Resources. (n.d.). Retrieved August 04, 2020, from https://nachw.org/covid-19-resources/

42. Compassion Fatigue Awareness Project. (n.d.). Retrieved August 04, 2020, from https://www.compassionfatigue.org

43. Healthcare Personnel and First Responders: How to Cope with Stress and Build Resilience During the COVID-19 Pandemic. (2020). Retrieved August 04, 2020, from https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/mental-health-healthcare.html

44. #HealthyAtHome. (2020). Retrieved August 04, 2020, from https://www.who.int/campaigns/connecting-the-world-to-combat- coronavirus/healthyathome

45. Easy, affordable and healthy eating tips during the coronavirus disease (COVID-19) outbreak. (2020). Retrieved August 04, 2020, from https://www.unicef.org/coronavirus/easy-affordable-and-healthy-eating-tips-during- coronavirus-disease-covid-19-outbreak

46. United States Food & Drug Administration (FDA). (March, 2017). Safe Food Handling: What You Need to Know. Retrieved August 14, 2020, from https://www.fda.gov/media/91319/download

47. Castaneda, R. (February 27, 2017). 4 Strategies for Exercising if you Live in a Low-Income Neighborhood. Retrieved August 14, 2020, from https://health.usnews.com/wellness/fitness/articles/2017-02-27/4-strategies-for- exercising-if-you-live-in-a-low-income-neighborhood

48. Social Distancing, Quarantine, and Isolation. (2020). Retrieved August 04, 2020, from https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/social- distancing.html

49. American Diabetes Association. (n.d.). Planning for Coronavirus. Retrieved August 04, 2020, from https://www.diabetes.org/coronavirus-covid-19/planning-for-coronavirus

2020 CHEFs

Allison Moore
Ansel Juarez
Demetrick Brown
Eligio Cisneros
Fanesse Muyah
Jeevandeep Kaur
Marlen Benitez
Robin Thomas
Dawn Brooks
Elvia Castillo
Karina Cea
David Espinoza
Elizabeth Guzman
Clarrisa Ibarra
Maria Lara
Eduardo Martinez
Trinitee Mitchell
Julio Montes
Jessica Taoka
Taoka Daka
Cynthia Trujillo
Aaysha Ansari
Ericka Chanel Bradley
Guadalupe Rodriguez
Julia Maria Bui
Karina Grande
Pascal Pendeza
Wendy Olivares
Grace Danas
Ashunti Wilson
Angel Deshay Johnson
Imri Davis
LaTonya Fields
Angel Fuentes
Cristian Gonzalez-Santos
Colm Mulvehill
DaEron Ford

Crystal Thomas
Maliha Anwar
Keisha Daniel
Ramiro Godinez
Jennifer Linear
Dajia Hall
Antoinette Missouria
Kamaria Brown
Shalynn Lowe
Veronica Thomas
Elisa Cardenas
Jouielle Sam
Lara Broussard
Demetrick Brown Baker
Camelia Carson
Taneshia Cooper
Jenessa Howard
Shommo Kabir
Phyllis Lapoint
Pamela Cotton
Kimberly Brewer
Brianna Davis
Olubusayo Ogunwomoju
Jolene Yao
Beulah Akpan
Miasia Pitre
Beulah Akpan
Abraham Arackathazhath
Maylin Araya - Perez
Fernando Badillo
Lauren Bermudez
Jose Caraballo
Alethia Cunningham
Haaniya Dawoodally
Rosalia De la Torre
Bertha Delatorre
Adriana Duran

Melisssa Farias
Paola Field Lopez
Zairy Gallegos
Edgar Garcia Flores
Angelica Gonzalez-Melo
Crystal Hernandez
Kenneth Horn
Audrey Huang
Deborah Isola
Fahim Khan
Aura Lopez Robles
Thea McGee-Jackson
Lanissa Minor
Sarah Nganga
Fabiola Nones
Pelumi Oloyede
Glendys Ortiz
Cristina Palacios-Makhoul
Rosa Paredes
Neena Patel
Marcelys Perez
Patrick Pickens
Jaqueline Ramirez
Melissa Rurangirwa
Francisca Salazar
Cara Shokler
Ada Sison
Sara Steinfeld
Jesus Sue Rodriguez
Michelle Thompson
Frecia Todd
Debbie Tran
Maria Trujillo
Zulema Vargas
Cristina Venegas
Alba Zepeda