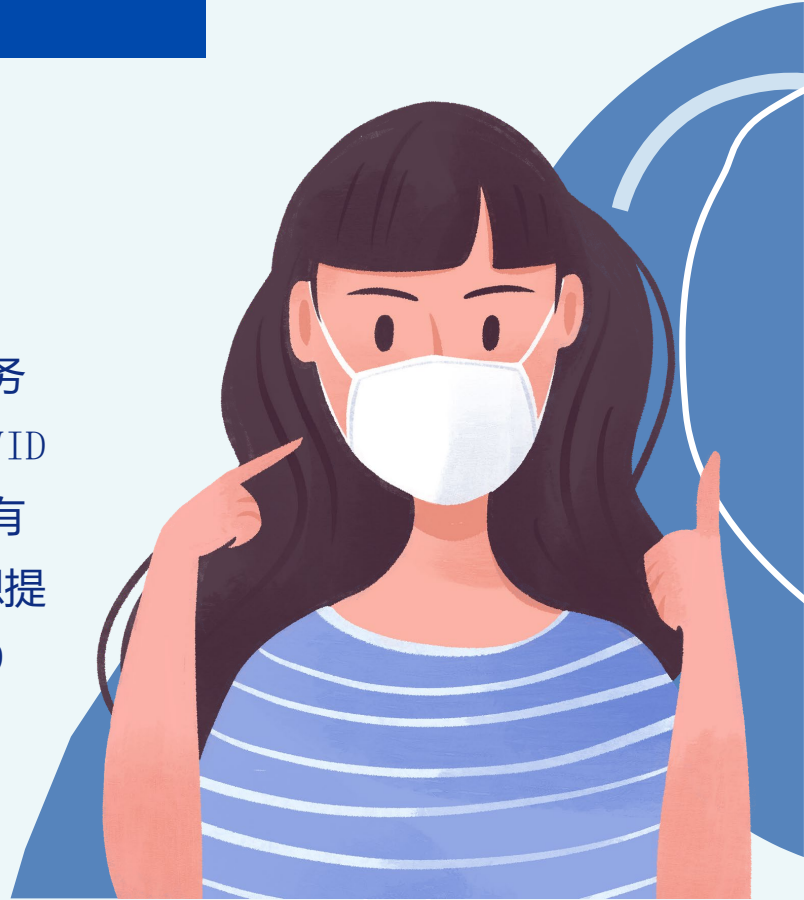




## COVID-19 大流行和流感季节： 减缓传播！

COVID-19 和流感对发展服务部 (DDS) 所服务的人们构成严重的健康风险。我们知道，COVID-19 是通过与 COVID-19 患者（包括没有任何症状的人）密切接触而传播的。DDS 想提醒你，你可以采取哪些措施来减缓 COVID-19 的传播，并保护自己免受流感的感染。



### 加州发生的事情

如果大家共同努力，我们可以减缓 COVID-19 的传播，你是这事业的重要团队成员！

- COVID-19 传播的原因之一是人们不遵循社交距离，并时常进出人多的地方。
- 如果人们感染了 COVID-19，他们可能必须去医院。
- 现在有更多的 COVID-19 检测。人们可以去全州设备更多的检测站。

**现在不是停止社交距离的时候。**

### 记住你可以做什么

- 接种流感疫苗。
- 提醒朋友和亲人，即使 COVID-19 患者感觉很好仍然可以传播病毒给他人。
- 如果你感到不适，请留在家中，并鼓励其他人也这样做。
- 每当外出时都要戴好口罩，并与他人保持 6 英尺距离。
- 经常清洁你常触摸的东西，例如手机、钥匙、门把手、电灯开关、水龙头把手和冰箱的门。
- 经常洗手或使用消毒搓手液。
- 尽量留在家中，并尽可能与家人在一起，避开拥挤的地方。



## 检测和设备

### COVID-19 检测

全州都有检测服务。

了解检测类型以及如何进行检测：

<https://bit.ly/30tZdxF>

在此地图上寻找及检测 COVID-19 的位置：

<https://bit.ly/2DwTtxtT>

有关 COVID-19检测医疗保险计划的常见问题

与解答：<https://bit.ly/30viwXx>

## 照顾自己

每个人有照顾自己、家人和朋友的重大责任。这可能真的很困难、因此现在抽出时间照顾自己是非常重要的。

### 健康工具

- 与他人保持联系
- 寻求帮助
- 健康食品和水
- 健身锻炼
- 避免看太多新闻
- 优质睡眠

### 切记今年接种流感疫苗

有用的流感疫苗事实：<https://bit.ly/3p0MnF9>

了解流感：<https://bit.ly/3p0ijcr>

## 个人防护装备

我需要什么来保护自己和他人？

- **口罩**—当你必须外出时，一定要戴好口罩遮住鼻子和嘴巴
- **护面罩**—如果你不能戴口罩，可尝试戴护面罩
- **消毒搓手液**—将消毒搓手液放在你的袋或汽车中以备无法洗手时可使用

如果你需要口罩，联系你的服务提供者或致电区域中心的主要电话，他们可以为您提供成人和儿童尺寸的口罩。当地公共卫生部门也可以提供口罩、护面罩或消毒搓手液。

公共卫生部门名单：

<https://bit.ly/2Yn9f2a>



## 资源

### 加州卫生局长手册：

COVID-19 期间的压力缓解

<https://bit.ly/2Prak4b>

### DDS 消费者指南：

<https://bit.ly/3fxbHJ6>

### 照顾者指南：

<https://bit.ly/34GcWUi>

## 其他资源：

[www.dds.ca.gov/corona-virus-information-and-resources/](http://www.dds.ca.gov/corona-virus-information-and-resources/)