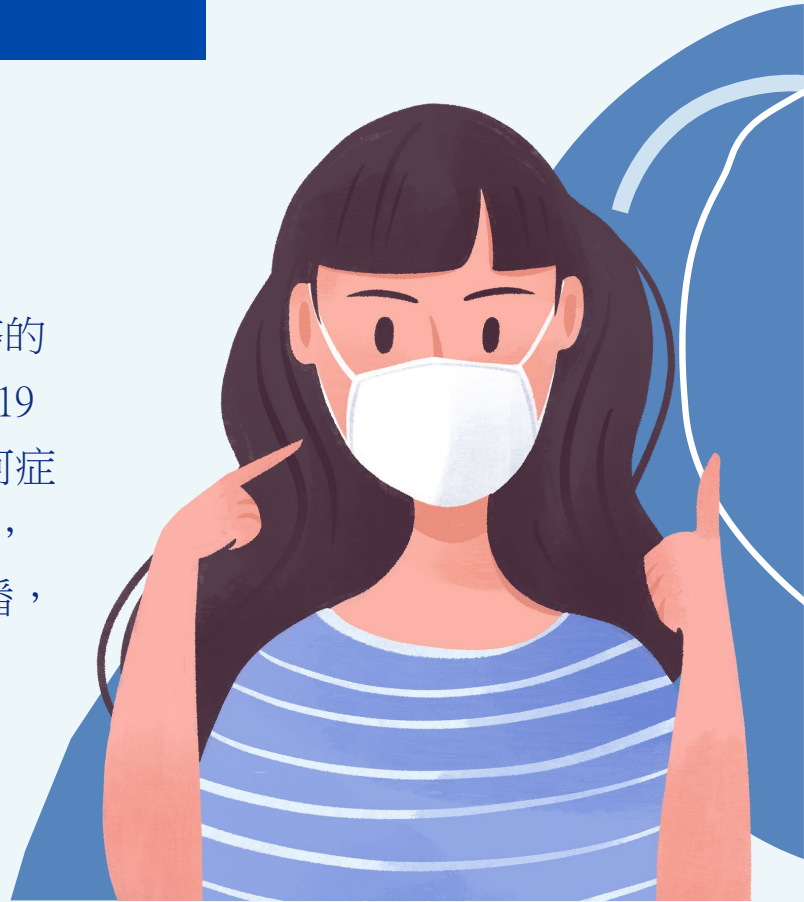




## COVID-19 大流行和流感季節： 減緩傳播！

COVID-19 和流感對發展服務部 (DDS) 所服務的人們構成嚴重的健康風險。我們知道 COVID-19 是通過與 COVID-19 患者（包括完全沒有任何症狀的人）密切接觸而傳播的。DDS 想提醒你，你可以採取哪些措施來減緩 COVID-19 的傳播，並保護自己免受流感的感染。



### 加州發生的事情

如果大家共同努力，我們可以減緩 COVID-19 的傳播，你是這事業的重要團隊成員！

- COVID-19 傳播的原因之一是人們不遵循社交距離，並時常進出人多的地方。
- 如果人們感染了 COVID-19，他們可能必須去醫院。
- 現在有更多的 COVID-19 檢測。人們可以去全州設備更多的檢測站。

現在不是停止社交距離的時候。

### 記住你可以做什麼

- 接種流感疫苗。
- 提醒朋友和親人，即使 COVID-19 患者感覺很好仍然可以傳播病毒給他人。
- 如果你感到不適，請留在家中，並鼓勵其他人也這樣做。
- 每當外出時都要戴好口罩，並與他人保持 6 呎距離。
- 經常清潔你常觸摸的東西，例如手機、鑰匙、門把手、電燈開關、水龍頭把手和冰箱的門。
- 經常洗手或使用消毒搓手液。
- 盡量留在家中，並儘可能與家人在一起，避開擁擠的地方。



## 檢測和設備

### COVID-19 檢測

全州都有測試服務。

了解檢測類型以及如何進行檢測：

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

在此地圖上尋找檢測 COVID-19 的位置：

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

有關 COVID-19 檢測醫療保險計劃的常見問題

與解答：<https://bit.ly/30viwXx>

## 個人防護裝備

我需要什麼來保護自己和他人？

- **口罩**—當你必須外出時，一定要戴好口罩遮住鼻子和嘴巴
- **護面罩**—如果你不能戴口罩，可嘗試改戴護面罩
- **消毒搓手液**—將消毒搓手液放在你的袋或汽車中以備無法洗手時可使用

如果你需要口罩，聯繫你的服務提供者或致電區域中心的主要電話，他們可以為您提供成人和兒童尺寸的口罩。當地公共衛生部門也可以提供口罩、護面罩或消毒搓手液。

公共衛生部門名單：

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



## 照顧自己

每個人有照顧自己、家人和朋友的重大責任。這可能真的很困難，因此現在抽出時間照顧自己是非常重要的。

### 健康工具

- 與他人保持聯繫
- 健康食品和水
- 避免看太多新聞
- 尋求幫助
- 健身鍛煉
- 優質睡眠

### 切記今年接種流感疫苗

有用的流感疫苗事實：<https://bit.ly/3pOMnF9>

了解流感：<https://bit.ly/3pOijcr>

## 資源



加州衛生局長手冊：  
COVID-19 期間的壓力緩解

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

DDS 消費者指南：  
<https://bit.ly/3fxbHJ6>

照顧者指南：  
<https://bit.ly/34GcWUi>

其他資源：

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