

要记住的事项

当听到疾病暴发时，**感到恐惧、沮丧或愤怒是正常的**。注意不要把恐惧和愤怒转向生病的人。问您自己：

- 如果这是一种不同的传染病，例如流感，您会认为或是做同样的事情？
- 我所做的是让人们更安全，还是制造了更多的恐惧或伤害？

COVID-19 的风险与种族、族裔或国籍无关。**责备别人无助于对抗疾病**。寻求并共享准确的信息却会帮助对抗这个疾病。

识别自己压力的迹象。确定您所害怕的是什么。弄清楚您现在担心的事情是否可以解决。如果不能，知道哪些活动有助于您释放压力和恐惧的能量，如身体活动、听音乐或与信任的人交谈。做一些使您心情愉快的事情。

[COVID-19 Reducing Fear and Taking Care of Yourself COVID-19](#)（减少恐惧和照顾自己）

[Spanish](#) (西班牙语) | [Simplified Chinese](#) (中文简体) | [Vietnamese](#) (越南文)

COVID-19 如何传播

这种疾病很可能以与类似呼吸道疾病相同的方式传播。

- 人与人之间的接触：
 - 要得病，您必须接触该病毒。美国疾病防治中心（CDC）将接触定义为与已确诊感染的人一段长时间处于 6 英尺（2 米）范围以内。
 - 接触可能经由呼吸道飞沫而发生 - 当感染者咳嗽或打喷嚏时，类似于流感和其他呼吸道病毒的传播方式。
- 感染的表面或物体：
 - 触摸带有病毒的表面或物体，然后触摸您的嘴、鼻子或可能您的眼睛，可能会感染 COVID-19。
- 由于以下原因，这些人感染风险会增加：
 - 曾去过广泛的地区流行社区传播的人。
 - 与患有 COVID-19 的人有直接近距离接触的人。

症状和严重程度

- COVID-19 的症状包括发烧、咳嗽和呼吸急促。
- 疾病可能很严重，需要住院治疗，但是大多数人可以经由休息、喝大量的液体以及服用止痛和退烧的药物来康复。

高危人群

- 某些人患 COVID-19 的风险较高，包括：
 - 老年人（60 岁以上），尤其是 80 岁以上的人。
 - 患有慢性疾病如心脏病、肺或肾脏疾病或糖尿病的人。
 - 患有慢性疾病的老年人风险最高。
- 如果社区爆发疫情，高风险人群应立即采取行动，为这种病毒做好准备。CDC [information you need to prepare](#)（您需要准备的信息）可以查阅。
- 每个人的日常预防措施，对于减少传播对可能患上更严重疾病的人至关重要。

[CDC: If You Are At Higher Risk](#)（如果您是属于高风险的人）

如果您病了

重要的是去就诊或急诊室之前，先打电话以防止疾病的传播。告诉他们您的症状，以及您怀疑自己接触过 COVID-19 的人，或者最近去过正在经历社区传播的地方。

科罗拉多居民对 COVID-19 的概念

科罗拉多州公共卫生和环境部（CDPHE）公布了一项调查的结果：[results from a survey asking Coloradans about their perceptions and attitudes related to the COVID-19 pandemic](#)，询问了科罗拉多居民对 COVID-19 流行传染病的看法和态度。将近 45,000 名科罗拉多居民，于 2020 年 3 月 22 日至 3 月 24 日期间完成了调查。