

# 如何防止新冠肺炎在社区传播的方案

您是确保亲人安全的关键！本方案提供有关如何维持社区安全并减缓新冠肺炎传播的主要措施，特别适用于当下各地方政府要求人们保持接触距离及呆在家中的情况。

本地化实施三步走：

## 1) 学习

## 2) 行动

## 3) 帮助

### 1) 学习

- 随时了解最新发布新冠肺炎有关信息，来源为各国和地方卫生局、[世界卫生组织 \(WHO\)](#)、[联合国儿童基金会 \(UNICEF\)](#)、[红十字会与红新月会国际联合会 \(IFRC\)](#) 及其各地分部的网站 或社交媒体（包括推特，照片墙和抖音国际版）。也可使用瓦次普 (WhatsApp) 上[世卫组织](#)和[联合国儿童基金会](#)的新冠肺炎聊天机器人。

- 务必与他人，家人和社区分享经核实的信息。由于信息来源多种多样，人们通常很难辨认哪些是真实可靠的。谣言和误传会让人们采取错误的预防措施，甚至作出增加感染风险的事情。

询问：

- ✓ 此信息来自何处？分享此信息的人员或渠道是否有科学依据？国家卫生部，世卫组织，联合国儿童基金会和国家红十字会与红新月会都是收集相关信息的可靠来源。
- ✓ 此信息何时首次发布或分享？有时，过时的信息继续被传播。
- ✓ 务必通过提供经核实的信息和公开质疑的方式来解除误解

- 了解如何保护易感染人群。新冠肺炎对老年人及已经生病和有基础病的人尤其危险。此类人群一旦感染新冠肺炎病情可能会非常严重甚至有生命危险。
- 了解应对措施和准备工作，以备家人生病（并隔离）或可能感染新冠肺炎之需（参见以下）。

### 2) 行动

- 确保您和家人了解如何应对新冠肺炎的风险：

- ✓ 按需经常用肥皂洗手，并避免触摸脸部。
- ✓ 咳嗽和打喷嚏时（用曲起的肘部或纸巾遮盖口鼻）。
- ✓ 避免握手和近距离接触。考虑使用无肢体接触的打招呼方式。
- ✓ 使用符合标准的家用清洁产品定期对室内表面进行消毒来保洁。
- ✓ 尽可能减少户外活动。
- ✓ 如果发烧、咳嗽或感到不适，请呆在家里，必要时就医。
- ✓ 如果必须出门，请与他人保持至少1米（3英尺）的距离，并避免出入公共场所。与他人保持至少一米的距离可以大大降低接触病毒的风险。
- ✓ 与您的朋友和邻居分享此信息。

- ✓ 打印出卫生局的建议并请公共场所管理者进行张贴。

**□ 制定自己的新冠肺炎预防计划**

- ✓ 规划您的基本需求。如果您被要求待在家中或进行隔离，请确保您有大约一到两周的食物，水和药品供应。如果您无法支付或因生病无法离开家，也要确保有他人帮您取水和购物。与当地服务机构联系（即国家部门组织的的服务或红十字与红新月会）并询问他们是否可以并如何提供帮助。
- ✓ 预先了解出行限制及业务关闭对您和他人可能造成的影响。并计划如何应对这些影响。
- ✓ 通过电话或社交媒体与他人保持联系，特别是当您处于独居的状况。
- ✓ 通过附近的邻居或当地志愿者向没有电话的人们伸出援手。
- ✓ 计划应对您或家人得病的措施，特别是当您或其他家庭成员处于独居的状况。

以下为世卫组织为您和家人所提供的疫情防范建议（以下建议是上述提及的有关洗手，打喷嚏，咳嗽和保持社交距离等措施的补充）：

<p><b>新冠肺炎疑似病例的人员应该：</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 不要与其他家庭成员共处一室，如若共享房间，则应用屏障隔开。</li> <li>- 与家人在同一房间时，保持至少一米的距离并戴好医用口罩。</li> <li>- 条件允许情况下，请使用单独的卫生间。如条件不允许，请最后使用卫生间，然后彻底清洁所有表面，例如门把手，水龙头和水槽</li> <li>- 使用专用的盘子、杯子和餐具，不要共享。</li> <li>- 使用专用的毛巾和床单，并尽可能自己洗衣服</li> <li>- 注意休息，多喝水，吃有营养的食品。</li> </ul>
<p><b>疑似新冠肺炎病人的照料者应该：</b></p> <p><a href="#">遵循针对出现轻度症状的疑似新型冠状病毒感染者的家庭护理和接触管理</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 与患者在同一房间时，请戴好医用口罩。佩戴口罩期间请勿触摸口罩。使用后将其丢弃在密闭的垃圾箱中</li> <li>- 与患者或其周围环境进行任何形式的接触后，准备食物前后，进食前，上厕所后，请用肥皂或酒精洗手液清洁双手。</li> <li>- 用肥皂或洗碗机清洗患者使用过的碗碟，杯子，餐具。</li> <li>- 用肥皂或洗衣机清洗患者的毛巾和床上用品，条件允许的话，与其他家庭成员分开清洗。</li> <li>- 对家庭成员常接触的表面进行定期清洗和消毒（例如柜台，桌面，门把手，扶手，浴室装置，马桶，电话，键盘，平板电脑，水壶和床头柜等）。</li> <li>- 用双层袋子打包患者的所有日常垃圾。</li> <li>- 如果患者的症状加剧或呼吸困难，请拨打国家专用热线，或与医疗机构和医生联系。</li> </ul>
<p><b>其他家庭成员应该：</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 请勿共用床单、毛巾、手巾、杯子、眼镜和器皿</li> <li>- 时刻监控发烧和咳嗽等症状。如果有其他家庭成员有呼吸困难的状况，立即联系新冠肺炎热线，医疗机构或医生</li> <li>- 避免与患者进行身体接触，包括亲吻和拥抱。寻找无须接触的情感表达方式。</li> <li>- 单独清洗个人衣物（如果条件允许）。</li> </ul>

### 3) 帮助

与你的社区和邻居联系；了解你所在的社区还采取了什么应对措施；和你的邻居讨论支援你们社区的途径，并与亲人和邻居分享如何一起预防和应对新冠肺炎的重要的当地官方信息。尤其需要注意的是：

- 探讨面临的风险以及如何与家中长者，朋友和邻居，或者有基础病的人讨论这些风险。
  - ✓ 他们面临的风险更高，并可能因此担忧。尽管40%的新冠肺炎患者只有轻微症状（例如发烧，疲乏和干咳）或者没有症状，一些人可能会有气短，鼻塞，酸痛和喉咙痛。但对于某些人（20%）来说情况可能会更严重，并可能引发肺炎或者导致呼吸困难。举例来说，老年人、免疫力低下人群，以及有基础病（如糖尿病、高血压、心脏病或肺部疾病）的人群相对更容易发展成重症并需要在医院里接受呼吸支持。
  - ✓ 对于大部分的人来说，新冠肺炎的症状较为轻微且与感冒类似，症状为发烧，疲乏和干咳。一些人可能会有气短，鼻塞，酸痛和喉咙痛。对于某些人来说可能会更严重，并可能引发肺炎或者

导致呼吸困难。举例来说，老年人、免疫力低下人群，以及有基础病的人群（如糖尿病、高血压、心脏病或肺部疾病）相对更容易出现严重症状。

- ✓ 要和他们进行交流。首先倾听、理解他们的顾虑和疑问。询问他们目前关于新冠肺炎已掌握的和想要了解信息。
  - ✓ 如果你不知道该如何回答他们的某些问题，上网搜索并了解更多信息。（可以参见上文“学习”部分的内容）。许多常见问题都有回答，可以用来满足你的需要。
  - ✓ 遵循有关这些人的需要的建议，并检查他们是否需要一些日常生活方面的帮助，例如购物。
  - ✓ 建议他们呆在家中并避免出入公共场所。
  - ✓ 如果你感到身体不舒服或者曾和出现新冠肺炎感染症状的人有过接触，请不要登门拜访他们。通过电话或网络来经常与他们联系。
  - ✓ 确保他们有可以维持一到两周的常用药品。
  - ✓ 请务必和关注家庭暴力的组织联系，了解如何协助他们的工作。对一些人来说，家并不是一个安全的地方。如果你的社区的居民被要求呆在家中，请注意某些家庭中增加的家暴风险。
- **防范新冠肺炎的模范行为。**如果他人有知识上的不足之处不要评判他人。而是分享并示范一些具体的做法，解释一些模糊的信息，并允许人们在不明白时提出问题。
- **和邻居一起组成社区志愿者团队<sup>1</sup>**，相互协作并关注邻里的需求。如果出行受限，计划好和你们保持联系的方式（比如通过瓦次普WhatsApp群）。了解邻居中有哪些技能和资源可供使用。确认你的邻居中谁需要紧急状况下的特殊协助并确保团队中有专人关注他们。了解志愿者工作中所需的防护措施，并就如何确保不会意外地置他人或自己于危险中进行讨论。联络当地的红十字会与红新月会从而联系上其他当地志愿者。

## 保护学校

- 了解你所在学校的紧急预案，它应当建立在国家和当地教育机关的指引之上。查看他们最新的[针对学校的指导](#)：
- 主动帮助通知家长们最新的新冠肺炎资讯和学校的安排。
- 如果学校还在上课，一旦你的孩子感冒，身体不舒服或者和出现新冠肺炎感染症状的人接触，不要送他们去上学。
- 如果当地学校停课，为你的家庭做好计划，并分享与孩子在家进行的活动相关的资源和建议。

## 保护你的工作场所和生意

- 遵循你的雇主，当地政府和WHO的指引。你可以在这个网站上找到WHO的指引<https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/getting-workplace-ready-for-covid-19.pdf>
- 更新你工作场所的应对计划，包括如何处理当前和未来的风险，以及如何维持或调整你的运营。包括如果你的工作场所里有人生病该怎么办。这个为小生意单位规划紧急情况处理方案的Atlas应用软件可以有所帮助：[Atlas应用软件简介](#) | [苹果iOS下载](#) | [安卓下载](#)
- 确保你的工作场所清洁卫生。向你的员工和顾客宣传经常性和彻底的洗手方式。通过减少顾客和雇员的接触来降低感染几率包括特殊的取餐和送餐方式。和你的生意伙伴交谈确保他们也采取了防护措施。
- 向您的员工，供应商和顾客简介您工作场所采取的防护措施。在工作场所张贴这些信息。
- 为交通限令或生意停摆对你的工作场所或活动带来的影响做好准备。探索远程办公的方法。关注最新的旅游警示信息。
- 如果感到身体不舒服或与新冠肺炎患者接触，不要去上班。

---

<sup>1</sup> 这里有一份来自新西兰红十字会“Good and Ready”项目的范例指南：[http://www.redcross.org.nz/documents/217/NZRC\\_Good\\_and\\_Ready\\_Members\\_Guide.pdf](http://www.redcross.org.nz/documents/217/NZRC_Good_and_Ready_Members_Guide.pdf)。





将下文翻译成你当地的语言并且分享给你的邻居，向其提供帮助：

**注意安全并彼此善待<sup>2</sup>：**

您好！我们是您邻居组成的互助小组，愿意与您互助扶持共渡难关。

如果你被困在家中不能外出（因为您身体不适，或是属于新冠肺炎的高危人群，或是因为家里有亲人需要您的照顾），我能帮上忙：

我的名字是.....

我住在（街道名和街区） .....

我的电话号码/电邮是.....90.....

（填上你的联系方式，比如短信，电话，WhatsApp）

我使用的语言是（填写语言名称）： .....

.....

我，或者我们团队里的某个人可以提供以下帮助：

<input type="checkbox"/> 购买日常用品	<input type="checkbox"/> 购买紧急用品
<input type="checkbox"/> 一通友善的电话问候	<input type="checkbox"/> 寄信
<input type="checkbox"/> 丢弃垃圾	<input type="checkbox"/>

只需来电或者发送讯息，我就会尽最大的努力来提供帮助（免费）。

如果你想加入这个致力于帮助他人的社区团体，请提供你的个人信息，我会把你加入到我们的名单中。

<sup>2</sup> \* 这是一个全球性项目。在网上搜索#viralkindness