



The Commission on
Women, Children, Seniors, Equity & Opportunity

CWCSEO

Connecticut General Assembly

2019冠狀病毒病信息與資源

什麼是冠狀病毒？

2019年冠狀病毒病（COVID-19）是一種通過呼吸道飛沫微粒傳播的呼吸道病毒。當被感染者咳嗽或打噴嚏時，這些飛沫微粒被傳播。當未感染者吸入或攝入這些飛沫，他們會被感染到病毒。目前並沒有針對冠狀病毒病的疫苗，所以預防疾病是最好的方法。

為什麼洗手是重要的？

肥皂不僅可以沖洗手上的病毒，還可以分解病毒。肥皂的分子將自身掩埋在病毒的脂肪和蛋白質外殼中。如肥皂一旦越過病毒的保護層，就會把病毒分解，使您無法受到病毒感。

簡單使用肥皂潔手至少需要20秒鐘，肥皂的分子與潛在您手中的病毒產生相合作用，才能分解病毒顆粒。因此，專家建議您在打噴嚏，咳嗽，觸摸臉部或在公共場所出入後，用肥皂和溫水洗手至少20秒鐘，潔手時間大約跟唱字母歌差不多。

為什麼需要保持社交距離？

保持社交距離是代表避免與其他人密切接觸，以防止感染或傳播病毒的機會。由於某些受感染的人沒有症狀，因此很難確定誰有機會傳播病毒。專家建議除了出門補充雜貨，求醫療急症或需要上班的情況下，盡量避免出門。為了保護您周圍的人，特別是患有複雜健康狀態的人群安全，如必須出門，注意與其他人保持至少6英尺的距離。



The Commission on
Women, Children, Seniors, Equity & Opportunity

CWCSEO

Connecticut General Assembly

哪一組是最複雜健康狀況的人群？

我們採取這些預防措施不但可以保護自己，還可以保護老年人，孕婦以及其他患有複雜健康狀況（包括哮喘，HIV，心臟病，糖尿病或肺病）的人。這些患有複雜健康狀況的人，免疫能力相比下較為弱，不僅影響老年人，並沒有抵抗病毒能力。不同類型的人可能會免疫力低下，因此，最好的是，我們盡可能地保護我們社會中的每個人。

冠狀病毒病（COVID-19）影響到哪些人？

我們每個人。

我們與冠狀病毒的挑戰才剛剛開始。在未來接下幾周和幾個月裡，我們將要共同努力，互相照應。我們要為社會的未來繼續努力。

從聯邦和州政府資源中哪裡可以找到有關協助食品，入息，健康保險，公用事業和其他必需品？

- 食品儲藏室/輔助設備
 - 找您附近的食品儲藏室
 - <https://ampleharvest.org/find-pantry/>
 - 補充營養援助計劃（SNAP）
 - <https://portal.ct.gov/DSS/SNAP/Supplemental-Nutrition-Assistance-Program---SNAP>
 - 康州社會服務部
 - <https://portal.ct.gov/DSS/About-the-Department-of-Social-Services/Contact>

18-20 Trinity Street, 2nd Floor, Hartford, CT 06106



The Commission on
Women, Children, Seniors, Equity & Opportunity

CWCSEO

Connecticut General Assembly

- 失業救濟
 - 康州失業保險計劃
 - <http://www.ctdol.state.ct.us/UI-OnLine/index.htm>
 - 網上提出失業保險索賠
 - <http://www.ctdol.state.ct.us/progsupt/unemplt/M1A/LogInIntro.htm>
 - 失業保險與冠狀病毒相關更改的信息
 - <http://www.ctdol.state.ct.us/DOLCOVIDFAQ.PDF/>
 - 房屋問題
 - 經濟適用房
 - https://www.usa.gov/finding-home?fbclid=IwAR1-RiYwAw7B0fA3AQQCuz45_Ky0M1QxcnJKHWGxdryGQE-hzwULIXTF1jQ
 - 低收入人群
 - 可能有資格獲得私人資助的住房，住房選擇券和/或公共住房
 - 家庭，老年人或殘障人士
 - 可以獲得住房選擇券或公共住房
 - 康州公共住房局
 - 將決定您是否有資格獲得住房選擇券或公共住房
 - 聯絡資料
 - https://www.hud.gov/sites/dfiles/PIH/documents/PHA_Contact_Report_CT.pdf
 - 致電 2-1-1 以連接到您所在地區的路宿者收容所
- 醫療補助/健康保險申請

18-20 Trinity Street, 2nd Floor, Hartford, CT 06106



The Commission on
Women, Children, Seniors, Equity & Opportunity

CWCSEO

Connecticut General Assembly

- <https://www.usa.gov/medicaid?fbclid=IwAR3mD0exGD61vrO20CwUsnUJGmIOc5RzGHznGRGY4r6tiK6e4Syk7DtJip4>
 - 康州醫療補助(Connecticut Husky)
 - 兒童健康保險計劃 (CHIP)
 - 醫療補助
 - 低收入成年人及其子女, 孕婦, 65歲以上的老年人, 殘疾人
 - 承保兒童的醫療和牙科護理
 - 有關更多信息, 請致電1-855-805-4325
 - 查詢網站:
 - <https://www.connect.ct.gov/access/jsp/access/Home.jsp>
 - <https://portal.ct.gov/HUSKY/How-to-Qualify>
 - 通過健康保險市場 (Health Insurance Marketplace) 填寫申請表
 - 康州Access Health
 - <https://www.accesshealthct.com/AHCT/LandingPageCT/HIX>
 - 因受到冠狀病毒影響而未投保的人申請時間已延長到4月2日。
- 殘疾福利
 - <https://www.ssa.gov/benefits/disability/>
 - 互聯網
 - 康卡斯特 (Comcast) , 2 個月免費上網, 之後每月9.95美元。
 - <https://www.internetessentials.com/>

18-20 Trinity Street, 2nd Floor, Hartford, CT 06106



The Commission on
Women, Children, Seniors, Equity & Opportunity

CWCSEO

Connecticut General Assembly

- Spectrum, 2 個月免費上網
<https://www.spectrum.net/support/internet/coronavirus-covid-19-information-spectrum-customers/>
- AT&T計劃, 兩個月免費上網, 之後每月\$ 5-10。
<https://m.att.com/shopmobile/internet/access/>
- 公共設施
 - 注意: 康州監管機構已宣布, 如果不支公用事業公司付賬單, 將不再能夠關閉居民用戶的水, 電或煤氣。
 - 至少在4月30日之前, 地方水務局宣布不關閉水源
- 心理衛生資源
 - National Suicide Prevention Lifeline (國家自殺預防生命線): 撥1-800-273-8255
 - Crisis Text Line: 微信“Home”發送到741-741
 - Disaster Distress Hotline (災難救助熱線): 撥1-800-985-5990或微信“TalkWithUs”發送到66-746
 - The Trevor Project (LGBTQ青年): 撥1-866-488-7386, 微信“START” 或按開始交談
 - The National Domestic Violence Hotline (家庭暴力熱線): 撥1-800-799-7233或微信“LOVEIS”發送到 22-522
- 健康運動資源

18-20 Trinity Street, 2nd Floor, Hartford, CT 06106



The Commission on
Women, Children, Seniors, Equity & Opportunity

CWCSEO

Connecticut General Assembly

- 如果您在健身中心已有會員資格，請檢查您的健身中心是否已為所有會員提供在線資源，例如: Orange Theory Fitness
- 核心力量瑜伽: <https://www.corepoweryogaondemand.com/keep-up-your-practice>
Peloton應用程序的90天免費試用: <https://www.onepeloton.com/app>
Planet Fitness每日視頻: <https://www.youtube.com/planetfitness>

特別群體（兒童，長者，路宿者或曾監禁者）可以使用哪些資源？

- 兒童

- 與成人相比，兒童似乎沒有較高的冠狀病毒風險。尚不清楚患有基礎疾病或殘疾的兒童處於較高的風險中。
- 患哮喘的兒童患上冠狀病毒的機會較高。
- 兒童一般的症狀較輕，通常例於流感或感冒，例如發燒，咳嗽和流鼻涕。
- 可以通過經常洗手，或使用含酒精的洗手液，消毒多接觸的表面，按照玩具製造商的說明書清潔玩具，避免與人群擁擠，盡可保持社交距離留在家裡等方法來預防冠狀病毒的傳播。
- 兒童對壓力的反應
 - 有關應對壓力和信息
 - <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>
- 康州的大多數學區都建立了緊急食物中心，供兒童吃早餐和午餐。
 - 在這裡找到您的學區和營業時間:

18-20 Trinity Street, 2nd Floor, Hartford, CT 06106



The Commission on
Women, Children, Seniors, Equity & Opportunity

CWCSEO

Connecticut General Assembly

- <https://www.courant.com/news/connecticut/hc-news-coronavirus-resource-guide-connecticut-20200319-g4dtz4chjnafzl2wyr35diyce4-story.html>

- 長者
 - 60 歲以上的長者容易感染冠狀病毒
 - 可以通過經常洗手，或使用含酒精的洗手液，消毒多接觸的表面，避免與人群擁擠，盡可保持社交距離留在家裡等方法來預防冠狀病毒的傳播。如果生病，請致電您的醫療保健提供者。
 - 長者受到精神壓力的影響
 - 有關應對壓力的更多信息：
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/managing-stress-anxiety.html>
 - 照顧好自己的身體，對負面新聞遠離，與他人談論您的疑慮，進行喜歡的活動。

- 長者的商店營業時間：
 - Stop and Shops - 上午 6-7: 30 提供長者購物時間
 - Big Lots 和 Dollar - 第一個工作時間
 - Whole Foods - 每天的第一個工作時間
 - Walmart - 週二的第一個工作時間
 - Target - 週三的第一個工作時間

- 路宿者

18-20 Trinity Street, 2nd Floor, Hartford, CT 06106



The Commission on
Women, Children, Seniors, Equity & Opportunity

CWCSEO

Connecticut General Assembly

- 根據目前的估計，康州將有三千多路宿者。因於路宿者對於食物，住所和基本衛生條件差，冠狀病毒病對康州路宿者構成了特殊的威脅。
- 為了確保路宿者的安全，健康和經濟福祉方面的健康：
 - 2-3 週內不要過度購買超出您需求的產品。
 - 如果不確定如何提供幫助，請與 211 聯繫，並避免在非暴力情況下報警。
- 曾監禁者
 - 在傳播冠狀病毒的風險，對被監禁者暫停接受探訪
 - 該措施抑制通過接觸傳播的疾病來保護監禁者和社區健康。監禁者不但要自付電話費才可同探訪者通訊，同時無法用網絡社交交流，現在亦無法再進行面對面的訪問了，在這種情形下有可能影響到監禁者心理健康。
 - 此外，監獄內的擁擠環境和無法接收衛生用品情況（由於個人過度購買特定食品雜貨，而加劇了這種情況）進一步威脅了被監禁者的健康。
 - 幫助監禁者的方法包括：
 - 在 2-3 週內不要過度購買基本產品
 - 寫信給監禁者的方法：
 - 美國：<https://writeaprisoner.com/>
 - 康州：<https://writeaprisoner.com/prison-forum/connecticut>



The Commission on
Women, Children, Seniors, Equity & Opportunity

CWCSEO

Connecticut General Assembly

- 簽署致州長Ned Lamont的公開信，將其中一些人從監獄和監獄中釋放出來。除暫停進一步監禁外，信還包括釋放審判前或定罪後的人
<https://drive.google.com/file/d/1E41348ai4el1e2toWctVgoHRWLo6i2-m/view>

控制感染的安全規範

- 避免大型聚會，擁擠或沒有通風的地方
- 與其他人保持 6英尺或以上之距離
- 經常用肥皂和溫水洗手 20秒鐘,或者使用酒精含量至少為 60%的酒精消毒劑，尤其是在擦鼻子，咳嗽或打噴嚏之後
- 請勿與其他人握手，使用其他方式打招呼，如high-five或 elbow bump
- 打噴嚏或咳嗽時應用紙巾掩蓋口鼻。不要隨地吐痰或亂拋垃圾，痰涎應用紙巾包好，把用過的紙巾棄置於有蓋的垃圾箱內，然後徹底清潔雙手
- 經常清潔高度接觸的表面（門把手，檯面等）
- 用酒精含量至少為60%的酒精消毒劑來擦拭手機
- 避免在公共地域觸摸欄杆，門把手，水龍頭等。如果需要的話,須必要使用紙巾接觸
- 避免觸摸臉部，眼睛和鼻子
- 不要和其他人分享食物或飲料
- 避免與病患者接觸
- 在檢疫期家中提點：
 - 每天兩次用溫度計測量溫度，一次早晨一次，晚上一次一次，以監測低級溫度升高 (> 99.9 F)



The Commission on
Women, Children, Seniors, Equity & Opportunity

CWCSEO

Connecticut General Assembly

- 請注意在疾病的早期階段經常發低燒。根據疾病控制與預防中心 (CDC) 繼續將100.4°F (38°C) 的溫度列為冠狀病毒感染的標準
-
- 注意以下症狀，以增加對可能的COVID-19感染的檢測：
 - 咳嗽或
 - 呼吸困難或
 - 疲勞或不適或
 - 肌肉酸痛 (肌痛)
- 如果您有任何以上症狀，則應該留在家裡，避免與他人互動。請必先致電您的醫療保健提供者。

哪些公共衛生網絡可提供與冠狀病毒病最新的資源聯繫？

美國疾病控制中心 (CDC) COVID-19:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>

科羅拉多州公共衛生部(Colorado Department of Public Health):

<https://covid19.colorado.gov>

康州公共衛生部 (Connecticut Department of Public Health):

<https://portal.ct.gov/coronavirus>