

# 纽约市民： 请待在家中阻止新冠病毒的传播

纽约市民齐心协力待在家里，可以减缓冠状病毒病(COVID-19)在纽约市的传播。外出购买生活必需品、工作或呼吸新鲜空气时，请与他人保持距离并采取以下预防措施。



## 保护自己与他人

- 与他人之间保持至少 6 英尺的间距。
- 经常用肥皂和水洗手。
- 打喷嚏或咳嗽时，请用纸巾或袖子遮住您的鼻子和嘴。
- 请勿用未洗的手触摸脸部。
- 比平时更密切地监测自己的健康状况，特别是感冒或流感症状。

## 如果您病了

- 请待在家里。
- 如果您出现咳嗽、呼吸急促、发烧或喉咙痛，且 3-4 天后不见好转，请咨询您的医生。
- 如果您需要帮忙获得医疗保健服务，请致电 311。
- 无论移民身份或支付能力如何，纽约市都会为您提供护理。

## 保护最易受害人群

- 如果您罹患肺病、心脏病、糖尿病、癌症或免疫力低下，请待在家里。
- 请待在家中，用电话、视频或短信与有以上任一健康问题的家人或朋友联系。

## 降低人员密集度

- 待在家里。
  - 如果可能，请远程办公。
- 如果您需要外出：
- 请错开工作时间，避开上下班高峰。
  - 请步行或骑车。
  - 请勿聚众。

欲获取实时更新信息，请访问[nyc.gov/coronavirus](https://nyc.gov/coronavirus)。

如需举报骚扰或歧视，请致电 311。请致电 888-692-9355，发送短信 WELL 至 65173，或在[nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell) 网站上在线聊天，与心理咨询师取得联系。

\*短信和数据收费可能适用。请核实您的移动通讯运营商收费计划详情。



Bill de Blasio  
市长  
Oxiris Barbot, MD  
局长