

# 獲取資訊 保持健康 第一課



## 健康家庭資訊計劃

Citation: The Healthy Family Project (2022). Get INFORMED To Stay Healthy: Session 1. A flipchart for lay health worker-led educational sessions, Chinese version. University of California San Francisco. Updated: 2022-02-20. Available at: <https://covid-informed.org/en/resources/downloads>



# 獲取資訊 保持健康 第一課 演講要點

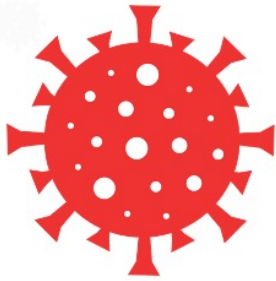
## 以下是我們今天的課程：

- 新冠病毒（COVID-19）
- 如何保護自己和家人

### 歡迎參加「健康家庭資訊計劃」

- 感謝大家抽空參加我們的計劃。
- 這計劃共有兩課。今天是第一課，兩課相隔一星期。
- 大家都知道，新冠疫情已爆發超過一年，我們的生活大受影響。
- 我相信您也接收到很多關於這個話題的資訊。
- 今天，我會與您分享一些有關新冠病毒（COVID-19）的最新資訊。我希望這些資訊可以改善您的健康，同時可以保護自己和家人。

## 什麼是COVID-19?



- 新冠病毒是一種由冠狀病毒引起的疾病。
- COVID-19代表：

CO = 冠狀

VI = 病毒

D = 疾病

19 = 2019年發現

**COVID19**

接著下來，我們會稱它為新冠病毒。

## 什麼是COVID-19?

- 什麼是COVID-19呢？ COVID-19是一種由冠狀病毒引起的疾病。
- 科學家稱它為冠狀病毒，或使用病毒名稱的英文縮寫來稱呼它。
- “CO” 代表冠狀（corona）
- “VI” 代表病毒（virus）
- “D” 代表疾病（disease）
- “19” 代表2019年發現
- 接著下來，我們會稱它為新冠病毒。

## 為什麼新冠病毒會被稱為疫情？



- 當一種疾病在全球傳播，它便會被稱為疫情。
- 新冠病毒幾乎已傳播到所有國家。

## 為什麼新冠病毒會被稱為疫情？

- 當一種疾病在全球範圍傳播，它便會被稱為疫情。
- 新冠病毒幾乎已傳播到地球上所有的國家。

## 新冠病毒有多危險？

- 新冠病毒可導致嚴重殘疾甚至死亡。
- 很多新冠住院患者也遭受到長期健康問題的困擾。

病毒在全球造成超過 4.2 億人  
受感染，超過589萬人死亡。

僅在美國便造成超過7852萬人  
受感染，超過93萬人死亡。

## 新冠病毒有多危險？

- 新冠病毒是非常危險的。
- 新冠病毒會損害身體。由輕微症狀至嚴重殘疾，甚至死亡。
- 很多新冠住院患者也遭受到長期健康問題的困擾。
- 直至 2022年  
2月為止，新冠病毒在全球已造成超過4.2  
億人受感染，超過589萬人死亡。
- 僅在美國，它便造成超過7,852萬人受感染，超過  
93萬人死亡。

## 誰會受新冠病毒感染？

- 所有人!
- 在某些情況下，部分人會較易受感染：
  - 醫護及其他前線人員
  - 不能遙距工作的人
  - 與大家庭居住或與他人合住
- 不遵守安全措施的人



## 誰會受新冠病毒感染？

- 新冠病毒屬高度傳染性。因此，所有人都有受感染的風險。
- 部分人因為以下情況導致較易受感染：
  - 前線人員，包括醫護人員。他們需要回到工作的地方及與他人接觸；
  - 未能在家庭遙距工作；
  - 與大家庭居住或與他人合住，例如居住在療養院；
- 不遵守安全措施，例如不遵守社交距離、不戴口罩、疏於洗手。稍後我會詳細講解。

## 哪類人群感染新冠病毒後容易出現重症？



### ■ 以下人群出現重症的風險較高：

- 65歲以上
- 肥胖
- 現患有癌症、心臟病、肺病、糖尿病、抵抗力弱等等
- 孕婦
- 吸煙或用電子煙



## 哪類人群感染新冠病毒後容易出現重症？

- 哪類人群感染新冠病毒後容易出現重症？
- 正如我之前提到的，每個人都有受新冠病毒感染的風險，但由於某些情況，部分人出現重症的風險會較高：
- 如果是65歲以上；
- 肥胖；
- 現患有某些健康狀況，例如癌症、心臟病、肺病、糖尿病、抵抗力弱等等；或
- 懷孕。
- 吸煙或用電子煙會使新冠肺炎的嚴重度加倍。

## 新冠病毒對亞裔構成嚴重問題

### ■ 促使患上新冠病毒亞裔死亡率高的因素：

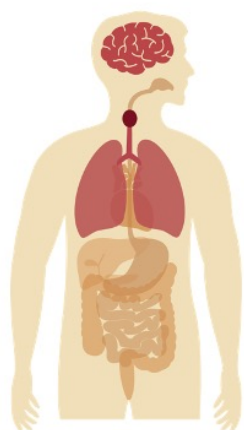
- 等太久才做檢測令病情惡化
- 對種族歧視感到恐懼，不敢外出接受檢測
- 部份亞裔無法獲得醫療服務

## 新冠病毒對亞裔構成嚴重問題

- 數據顯示亞裔的死亡率很高
- 為什麼呢？
- 有些人等太久才做檢測，導致病情惡化
- 種族歧視令亞裔美國人感到恐懼，不敢外出接受檢測
- 有些人對檢測有誤解，擔心接受檢測會增加受感染的機會
- 有些亞裔亦由於語言障礙、缺乏醫療保險或缺乏交通而無法獲得醫療服務。



## 新冠病毒如何攻擊我們？



- 新冠病毒主要攻擊肺部。它亦可損害大腦、心臟、肝臟、腎臟和其他器官。
- 可能導致死亡
- 長期影響健康

## 新冠病毒如何攻擊我們？

- 它主要攻擊肺部，也會損害大腦、心臟、肝臟、腎臟和其他器官。
- 新冠病毒可導致死亡
- 另一方面，新冠病毒患者康復後也可能有長期健康問題。

## 新冠病毒的症狀有哪些？



### 新冠病毒的症狀

- 最常見的新冠病毒的症狀包括：咳嗽、呼吸急促、呼吸困難、發燒或發冷、肌肉或身體酸痛、嘔吐或腹瀉、喪失味覺或嗅覺和疲勞。

## 哪些人會傳播病毒？

任何人感染新冠病毒後，無論有沒有症狀都可以傳播病毒給他人。



## 哪些人會傳播病毒？

- 任何人感染新冠病毒後，無論有沒有症狀都可以傳播病毒給他人。
- 有時，帶病毒者未必知道自己已受感染，並可能把病毒傳播給他人。

## 新冠病毒如何傳播？

- 新冠病毒可經空氣傳播，並可存活在體液裡及物件表面。
- 新冠病毒可經由吸進肺部的空氣入侵人體。
- 新冠病毒還可通過眼、鼻或口進入人體。



## 新冠病毒如何傳播？

- 新冠病毒可經空氣傳播，並可存活在體液裡及物件表面。
- 當患者打噴嚏、咳嗽、說話、唱歌時，病毒便會經空氣傳播，然後散落在物件表面。
- 新冠病毒可經由吸進肺部的空氣入侵人體。
- 新冠病毒還可通過眼、鼻或口進入人體。

## 如何保護自己和他人？



### 如何保護自己和他人？

- 您可以通過以下方式來保護自己和他人：
- 身在與他人共處的室內和公共場所戴上口罩。
- 請勿佩戴有點排氣閥的口罩，因為飛沫可通過排氣閥進入空氣。
- 常用肥皂和溫水洗手，搓洗至少20秒。
- 如果沒有肥皂和清水，請使用含至少60%酒精的洗手液清潔雙手。
- 避免用不乾淨的手觸摸眼、鼻和口。
- 與他人保持至少6尺距離。
- 接受新冠病毒檢測，以了解自己的狀況來保護自己和家人。
- 接種疫苗。即使已接種疫苗，您也應遵守剛才提到的安全措施。

## 如何判斷自己是否感染新冠病毒？



- 如果出現新冠病毒症狀，您可能已受感染；這稱為**有症狀感染 (SYMPTOMATIC)**。
- 如果沒有出現任何新冠病毒症狀，但您仍然有可能已受感染；這稱為**無症狀感染 (ASYMPTOMATIC)**。

**確認是否受感染的唯一方法是接受新冠病毒檢測。**

## 如何判斷自己是否感染新冠病毒？

- 如果出現新冠病毒症狀，您可能已受感染；這稱為**有症狀感染**。英文稱為：**SYMPTOMATIC**。
- 如果沒有出現任何新冠病毒症狀，但您仍然有可能已受感染；這稱為**無症狀感染**。英文稱為：**ASYMPTOMATIC**。
- 因此，確認是否受感染的唯一方法是接受新冠病毒檢測。

## 什麼情況下需要接受新冠病毒檢測？

- 如果遇到以下情況，您應該接受檢測：
  - 出現新冠病毒症狀
  - 曾接觸受新冠病毒感染的人
  - 因工作或生活環境而增加感染風險
  - 曾參加高風險活動
  - 由醫生轉介去接受檢測

## 什麼情況下需要接受新冠病毒檢測？

- 如果遇到以下情況，您應該接受檢測：
- 出現新冠病毒症狀
- 曾接觸受新冠病毒感染的人
- 因工作或生活環境而增加感染風險
- 曾參加高風險活動，和不遵守安全措施，或使用公共交通，如巴士、火車或飛機
- 由醫生轉介去接受檢測

## 為什麼接受新冠病毒檢測很重要？



### 保護

- 1) 自己
- 2) 家人及朋友
- 3) 社區

## 為什麼接受新冠病毒檢測很重要？

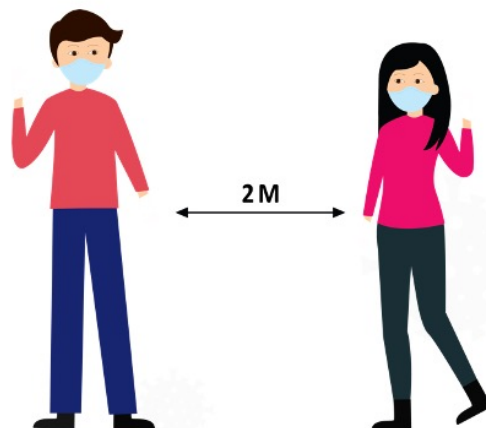
- 您會更加注意自己的健康和保持警惕來保護自己、家人、朋友和社區。
- 接受檢測可以幫助當地衛生局及政府官員制定政策。



## 如果檢測結果呈陰性，我需要怎樣做？

### 您將繼續：

- 遵守安全措施來保護自己和他人。
- 留意身體。如果出現任何症狀，諮詢醫生是否需要再接受檢測。



## 如果檢測結果呈陰性，我需要怎樣做？

### • 您將繼續

- 遵守安全措施來保護自己和他人。
- 在某些情況下，即使檢測結果呈陰性也可能會出現症狀。您要留意自己身體。如果出現任何症狀，請諮詢醫生是否需要再接受檢測。

## 如果檢測結果呈陽性，我需要怎樣做？



- 自我隔離\*
- 聯絡您的醫生
- 衛生部門會提交檢測結果以便進行接觸者追蹤

## 如果檢測結果呈陽性，我需要怎樣做？

- 這顯示已受感染。
- 根據美國疾病管制及預防中心的準則，您應自我隔離至少5天\*。
- 自我隔離代表您不會接觸任何人，包括居住在同一家的人。
- 您還應該通知您的醫生有關檢測結果呈陽性，尤其是如果症狀惡化。
- 測試站會把檢測結果交給當地衛生局以便進行接觸者追蹤。

\*有關隔離和檢疫的最新指南，請參閱以下網站：

-- 加州公共衛生部網站：

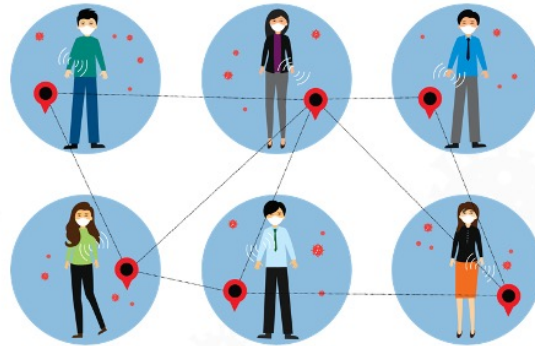
[https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/COVID-19/Guidance-on-Isolation-and-Quarantine-for-  
COVID-19-Contact-Tracing.aspx](https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/COVID-19/Guidance-on-Isolation-and-Quarantine-for-COVID-19-Contact-Tracing.aspx)

-- 或舊金山公共衛生部網站：

[https://www.sfdph.org/dph/COVID-19/Isolation-and-  
Quarantine.asp](https://www.sfdph.org/dph/COVID-19/Isolation-and-Quarantine.asp)

## 什麼是接觸者追蹤？

- 衛生部門可能將聯絡您和曾接觸過您的人
- 您的姓名不會被公開
- 接觸者追蹤有助防止病毒傳播，並不是針對某個人。



## 什麼是接觸者追蹤？

- 如果您的檢測結果呈陽性，衛生局可透過接觸者追蹤來識別和通知曾接觸過您且可能已受感染的人。
- 但請放心，您的姓名不會被公開。您的個人資料和病歷只會在必要時提供給有關人士，如您的醫生。
- 進行接觸者追蹤並非針對某一個人，而是希望能夠控制及減少病毒傳播。

## 可以去哪裡接受檢測？



- 請詢問家庭醫生您需要接受哪類檢測及到哪裡接受檢測。
- 如果您沒有家庭醫生或醫療保險，您可以去公立醫院或診所、或社區診所進行免費檢測。

## 我可以去哪裡接受檢測？

- 如果想接受檢測，您可以向您的家庭醫生查詢。
- 如果您沒有家庭醫生或醫療保險，您可以去公立醫院或診所、或社區診所進行免費檢測。
- 稍後，我會提供檢測站清單供您參考；您亦可以到此計劃的網站獲得更多資訊。

## 應需要接受哪類檢測？



- 現時有不同方式的新冠病毒檢測，最常用是抗原檢測（Antigen）及核酸檢測（簡稱PCR）。
- 它們各有不同之處，但目的一致。
- 接受任何檢測總比沒有接受檢測好。

## 我應需要接受哪類檢測？

- 現時有不同的新冠病毒檢測方式，最常用是抗原檢測（Antigen）及核酸檢測 – 簡稱PCR [附註：全名稱為 **polymerase chain reaction test** 聚合酶連鎖反應檢測]。
- 它們各有不同之處，但目的都是差不多。
- 不過，請謹記：接受任何檢測總比沒有接受檢測好。

## 如何抗疫？

- 在未能確定所有人都安全之前，**每個人**都會受疫情的威脅。
- 為保護自己和摯親，每個人都應該盡自己的責任來抗疫。



保護自己



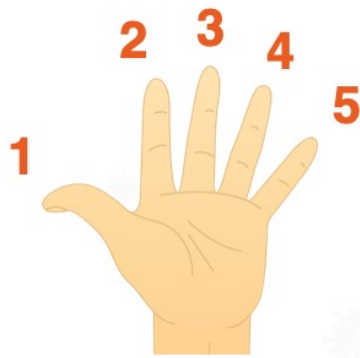
保護他人

**我們掌握自己的健康**

## 如何抗疫？

- 相信大家已了解檢測的重要性，讓我們談談如何抗疫？
- 首先，在未能確定所有人都安全之前，每個人都會受疫情的威脅。
- 為保護自己和摯親，每個人都應該盡自己的責任來對抗疫。
- 我們要掌握自己的健康

無論您的健康狀況如何，以下五項簡單的行動  
能在疫情期間助您保持健康



- 無論您的健康狀況如何，以下五項簡單的行動能在疫情期間助您保持健康
- 讓我們來討論一下



## 行動項目1：與家人和朋友傾談



- 疫情如何影響您和您的家人、朋友和社區
- 您可能對接受檢測或接種疫苗有疑慮
- 您計劃接受檢測或接種疫苗
- 您學到了什麼或您接受檢測或接種疫苗的經驗

- 行動項目**1**: 與家人和朋友傾談
- 開始時你可以與家人傾談疫情如何影響您和您的家人、朋友和社區
- 您亦可以與他們討論關於接受檢測或接種疫苗的疑慮
- 您亦可以與他們計劃如何及何時接受檢測或接種疫苗
- 如您已接受檢測或接種疫苗，您亦可以與他們分享您的經驗

## 行動項目2：獲取與新冠病毒的最新信息



- 新冠病毒及其變種
- 新推薦的預防和安全措施
- 檢測和疫苗接種指南
- 檢測和疫苗接種地點
- 如果您或家人吸煙，請了解吸煙如何增加新冠病情加重的風險

- 行動項目2: 獲取與新冠病毒的最新信息
- 嘗試去尋找最新信息關於：
  - 新冠病毒及其變種
  - 受推薦的預防和安全措施
  - 檢測和疫苗接種指南
  - 您就近的檢測和疫苗接種地點
  - 如您或家人吸煙，請了解吸煙如何增加新冠病情加重的風險

## 行動項目3:向醫生諮詢

- 關於您可能對新冠病毒、檢測和疫苗接種的任何疑慮
- 徵求有關檢測和疫苗接種的建議
- 詢問新冠的風險因素，例如煙草使用或其他健康狀況
- 如果您或家人使用煙草或電子煙，請尋求戒菸幫助。請記住，醫生還可以及早找出您有與煙草相關的健康問題。



- 行動項目3:向醫生諮詢
- 如您有其他問題，您可以與您的醫生討論您對新冠病毒、檢測和疫苗接種的任何疑慮
- 您可以向您的醫生諮詢有關檢測和疫苗接種的建議
- 您可以詢問您的醫生有關冠狀的風險因素，例如煙草使用或其他健康狀況
- 如果您或您的家人使用煙草或電子煙，請尋求戒菸幫助。請記住，醫生還可以及早找出您有與煙草相關的健康問題

## 行動項目4：自我反思



### 問問自己：

- 我是否有足夠的信息以了解冠狀病毒、檢測和疫苗接種？
- 我知道檢測和接種疫苗的益處和風險嗎？
- 我知道如何保護自己、朋友和家人嗎？
- 我是否有資源和支持來克服阻礙我接受檢測或接種疫苗的障礙？

- 行動項目4: 自我反思
- 問問自己：
- 我是否有足夠的信息以了解冠狀病毒、檢測和疫苗接種？
- 我知道檢測和接種疫苗的益處和風險嗎？
- 我知道如何保護自己、朋友和家人嗎？
- 我是否有資源和支持來克服阻礙我接受檢測或接種疫苗的障礙？

## 行動項目5：採取行動

### 盡您所能來保護自己，家人，朋友！



- 預約並安排進行新冠病毒檢測和/或疫苗接種
- 遵守安全措施，例如戴口罩、洗手並保持距離
- 如果需要請向家人和朋友尋求幫助和支持
- 如果您或家人使用煙草或電子煙，請嘗試戒菸或至電華語戒煙專線

- 行動項目5: 採取行動
- 盡您所能來保護自己，家人，朋友！
- 預約並安排進行新冠病毒檢測和/或疫苗接種
- 遵守安全措施，例如戴口罩、洗手並保持距離
- 如果需要請向家人和朋友尋求幫助和支持
- 如果您或家人使用煙草或電子煙，請嘗試戒菸或至電華語戒煙專線

## 健康行動計劃 獲取資訊 保持健康

健康行動計劃  
獲取資訊 保持健康

1. 與家人和朋友傾談
2. 獲取新冠病毒的最新資訊
3. 向醫生諮詢
4. 自我反
5. 採取行動 (如預約去做檢測/接種疫苗, 繼續安全措施, 戒煙等等)

在未來一週裡, 承諾執行那些“健康行動”  
來保持健康?

- 健康行動計劃
- 現在, 讓我們想想在接下來的一周內您可能想採取哪些行動來保持健康!
- 我們這裡有一個健康行動計劃表, 讓我們一起來看看

### 提示:

- 向參與者展示健康行動計劃表格, 並與參與者一起完成每一步。
- 鼓勵每個人至少致力於一個行動項目 - 鼓勵他們在會議期間與其他小組成員分享
- 請記下每個參與者所選的行動項目並將其記錄在會議日誌上 (這些信息將用於電話跟進)

## 健康在你手

- 我們的今天課程現已結束。
- 感謝您的參與並與我們分享您的經歷。
- 下週我會打電話給您，跟進您在疫情中保持健康的經歷。



請記得:健康在你手

- 我們的今天課程現已結束。
- 感謝您的參與並與我們分享您的經歷。
- 下週我會打電話給您，跟進您在疫情中保持健康的經歷。



**Development Team**

Ching Wong; Edgar Yu; Rianna Garcia; Feng Ming Li; Nikita Madan; JiWon Choi, RN, PhD; Minji Kim, PhD; Tung T. Nguyen, MD; and Janice Tsoh, PhD

**Graphic Design**

Nancy Wu

**Translation Team**

Chinese Community Health Resource Center, Immigrant Resettlement and Cultural Center, The Fresno Center

**Advisors**

Nancy Burke, PhD; Christy Calhoun; KongJey Cha, PsyD; Eunice Cheng, MPM, PMP; Joyce Cheng, MS; Mina Li; Dao Lor; Fiona Ng, MPH; Tony Nguyen; Mai Pham; Susan Stewart, PhD; Marta Sylvia; Chia Thao, PhD; Alan Wu, PhD; Jennifer Xiong, MPH, CHES; Joey Zhao

This flipchart entitled 'Get INFORMED to Stay Healthy' was jointly developed and published by the University of California, San Francisco, Chinese Community Health Resource Center, and the Asian American Research Center on Health. INFORMED is supported by the National Institutes of Health under Award Number 3R01DA036749-05S1. The content is solely the responsibility of the authors and does not necessarily represent the official views of the National Institutes of Health. UCSF IRB Approval Number 20-32933. All rights reserved. February 2022.

