

獲取資訊 保持健康 第一課



健康家庭資訊計劃

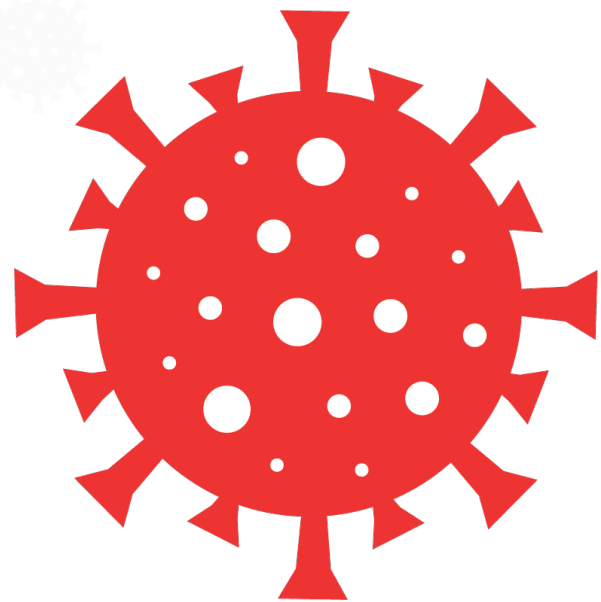
Citation: The Healthy Family Project (2022). Get INFORMED To Stay Healthy: Session 1. A flipchart for lay health worker-led educational sessions, Chinese version. University of California San Francisco. Updated: 2022-02-20. Available at: <https://covid-informed.org/en/resources/downloads>



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

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

C O V I D 1 9

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。



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**。

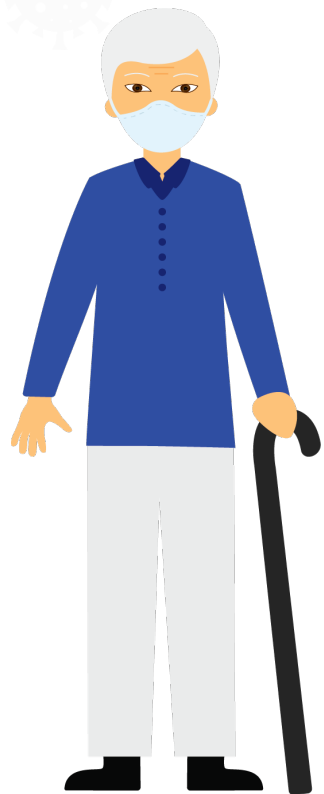
僅在美國便造成超過 7852 萬人
受感染，超過 93 萬人**死亡**。

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

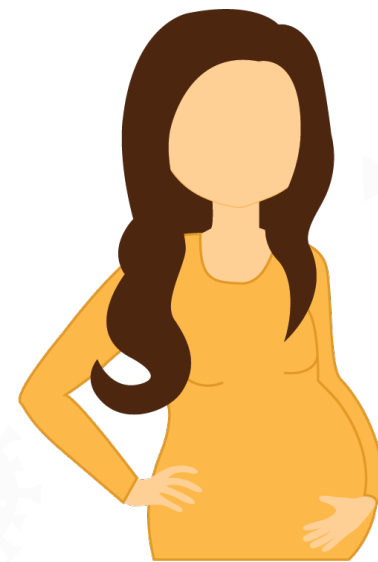


哪類人群感染新冠病毒後容易出現重症？



■ 以下人群出現重症的風險較高：

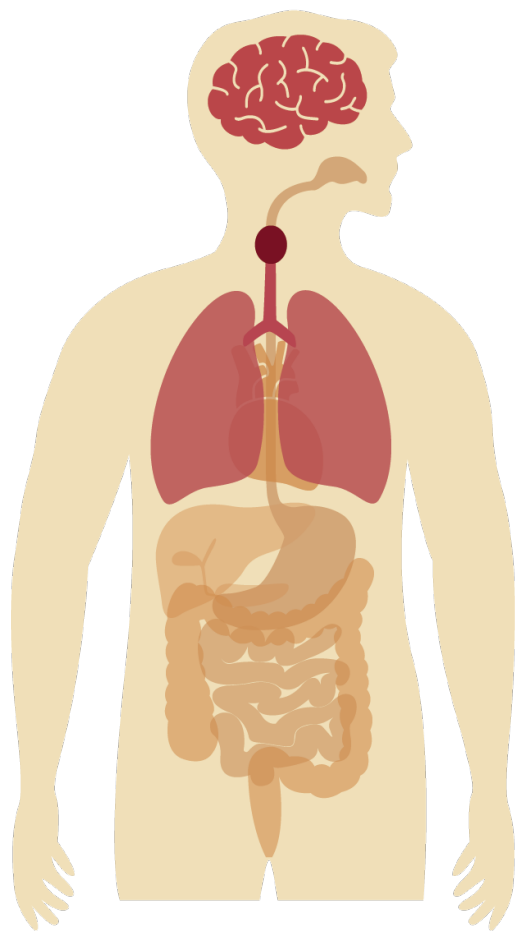
- 65歲以上
- 肥胖
- 現患有癌症、心臟病、肺病、糖尿病、抵抗力弱等等
- 孕婦
- 吸煙或用電子煙



新冠病毒對亞裔構成嚴重問題

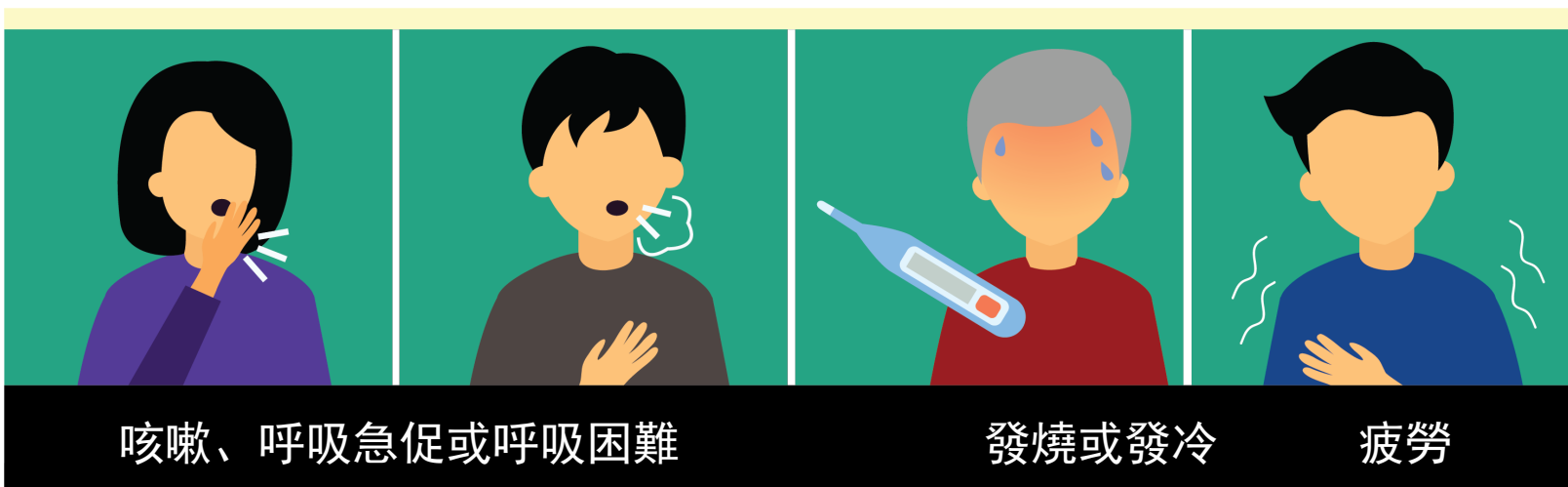
- 促使患上新冠病毒亞裔死亡率高的因素：
 - 等太久才做檢測令病情惡化
 - 對種族歧視感到恐懼，不敢外出接受檢測
 - 部份亞裔無法獲得醫療服務

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

新冠病毒的症狀有哪些？



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。



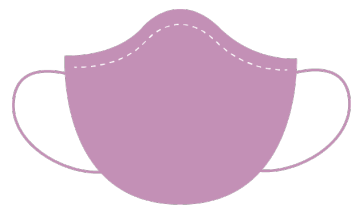
新冠病毒如何傳播？

- 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。



如何保護自己和他人？

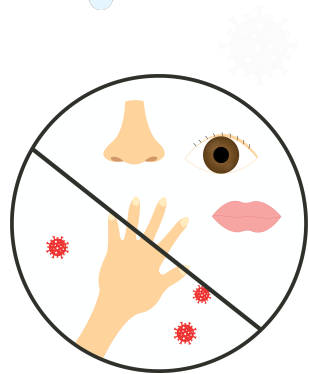
戴上口罩



保持手部衛生



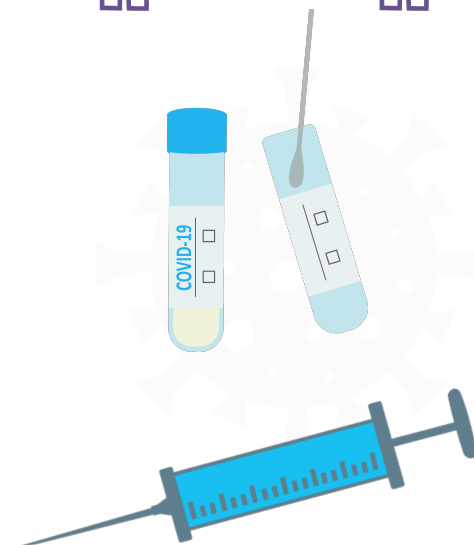
避免觸碰臉部



保持社交距離



接受新冠病毒檢測



接種新冠疫苗

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。

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

為什麼接受新冠病毒檢測很重要？



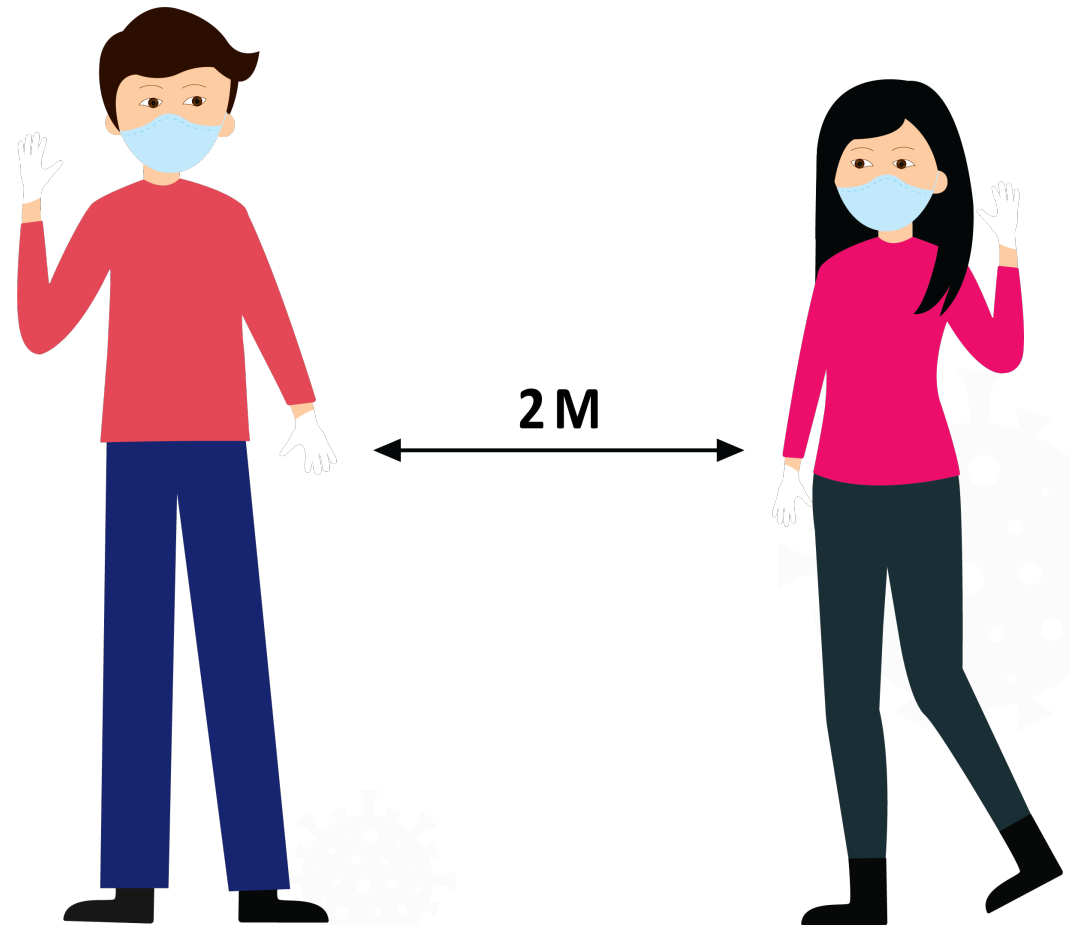
保護

- 1) 自己
- 2) 家人及朋友
- 3) 社區

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。



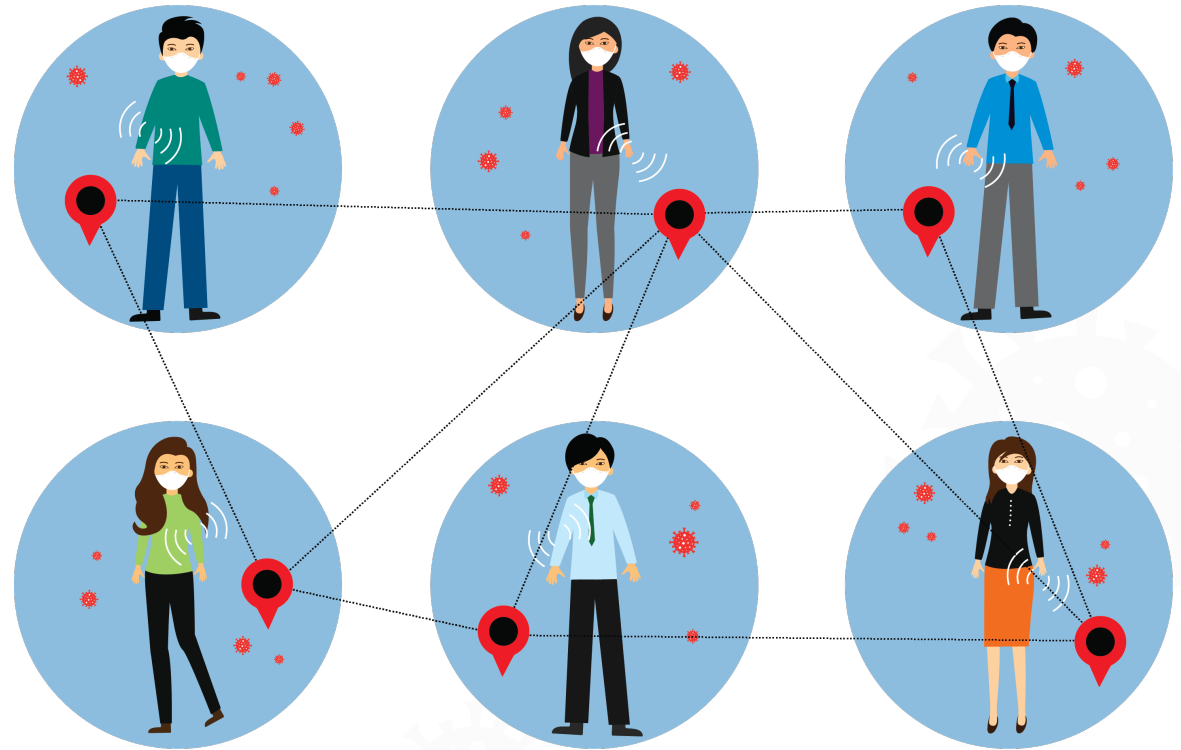
如果檢測結果呈陽性，我需要怎樣做？



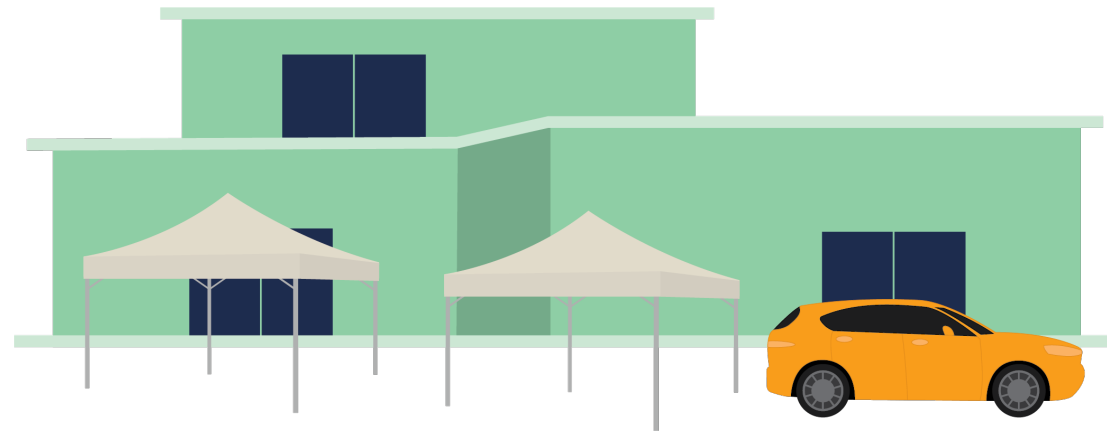
- 自我隔離*
- 聯絡您的醫生
- 衛生部門會提交檢測結果以便進行接觸者追蹤

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。

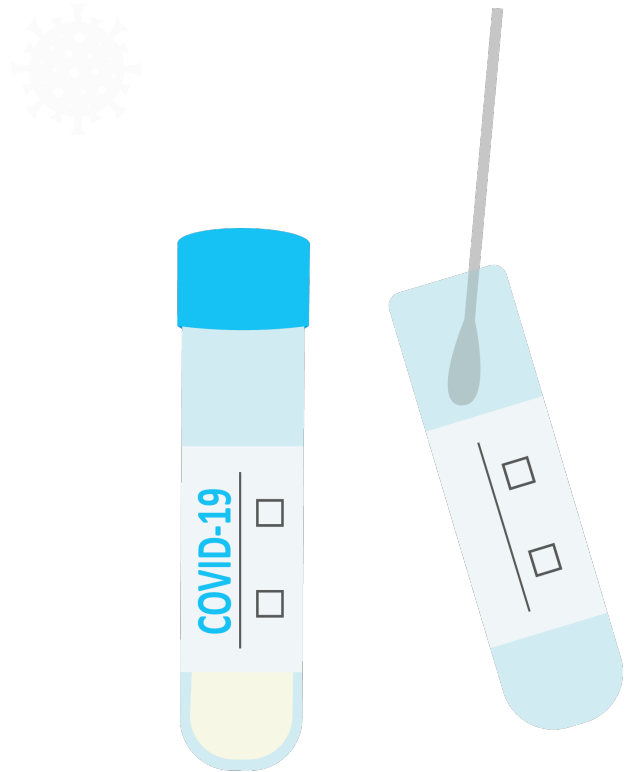


可以去哪裡接受檢測？



- 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。

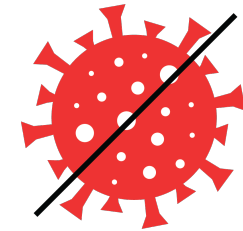
應需要接受哪類檢測？



- 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。

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

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

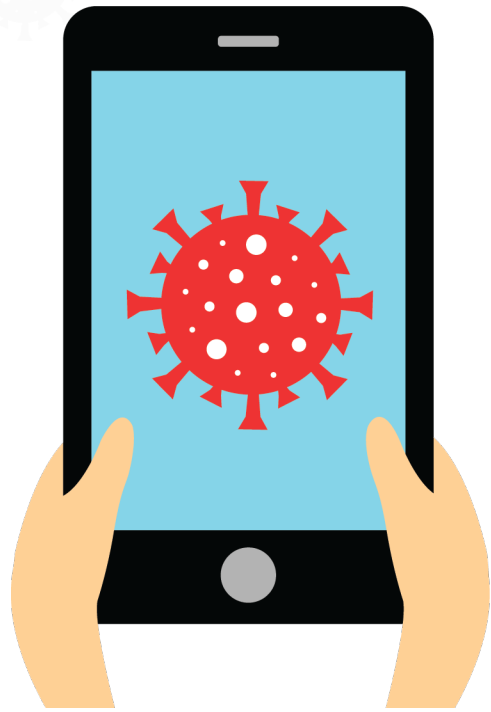


行動項目1：與家人和朋友傾談



- 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

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

姓名 _____ 日期 _____

步驟 1: 記下您現時的情況...

問: 在保護自己和家人免受新冠病毒感染方面, 我目前的狀況如何?

沒有想過接受
 檢測
 疫苗接種

想接受...
 檢測
 疫苗接種

已接受...
 檢測
 疫苗接種

步驟 2: 選擇一項或多項行動

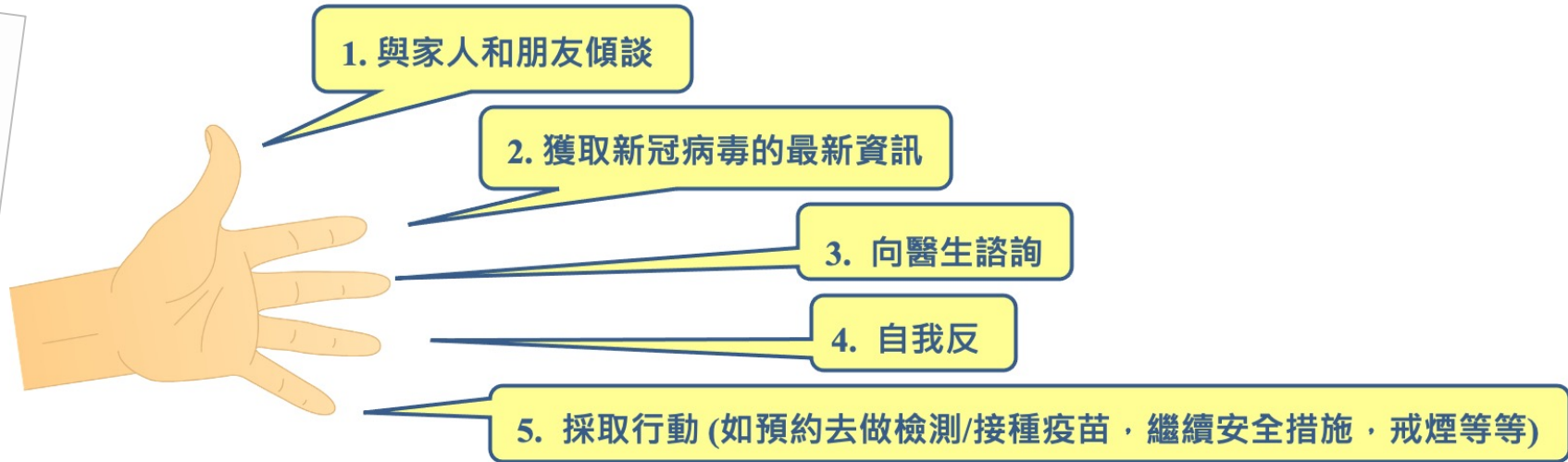
1. 與家人和朋友傾談
2. 獲取新冠病毒的最新資訊
3. 向醫生諮詢
4. 自我反思
5. 採取行動 (如預約去做檢測/接種疫苗, 繼續安全措施, 戒煙等等)

步驟 3: 承諾執行一項或多項行動

選擇一項或多項健康行動, 在該行動旁邊的方格打勾 [✓], 並填寫會進行什麼行動和如何完成行動。

我承諾在未來一週裡, 我會通過以下“健康行動”來保持健康。

1. 與家人和朋友傾談
關於: _____
2. 獲取新冠病毒的最新資訊
資料來源: _____
3. 向醫生諮詢
關於: _____
4. 自我反思
問這些問題: _____
5. 行動
我會: _____



在未來一週裡, 承諾執行那些“健康行動”來保持健康?

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。





健康家庭資訊計劃

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.