

(←上接B6版)

### 就医和药物

如果家里有慢性病患者或者需要定期取药，提前跟药店联系，做好安排。

如果平时基本不去医院，最好熟悉一下当地的 Urgent Care 和急诊室的地点，知道自己的医疗保险覆盖哪些地方，以备不时之需。网上查查这些信息都有。

温度计、酒精、头疼感冒等家庭常备药大家应该平时就有，没有的可以准备一点。酒精洗手液（含酒精60%以上）的可以买一些，随身携带，给孩子们也带好。

不少大医院现在都有在线服务，足不出户就可以看医生，方便快捷，在疫情期间更显优势。疾病流行时期，尽量少去医院，减少院内交叉感染的机会。所以，线上就医可以方便很多其他患者。

举一个例子：Cleveland Clinic的线上服务已经开通好几年了，7天24小时在线服务，每次收费\$49，本院员工及家人免费。使用人数已经翻了几番。很多常见病都可以线上诊疗或者随访。

下载App，注册账户，有备无患。相信很多城市都有医院提供这样的服务。查查看。

### 少去人多的地方！

没有疫苗，没有有效治疗，没有N95口罩的你，最有效的保护就是管好自己，远离人群/病毒！

每个人对风险的评估和应对都不一样，结果自然也不一样。我个人认为在预防阶段，宁可过度防护不要轻视。

如果可以自己开车出行，避免乘坐地铁、出租车、公交车等密闭的公共交通工具。

目前美国没有全国性的限制大型活动的要求，各地情况不一样。有些城市的大型会议已经取消，有些照常进行。如果当地已经出现病例，并有爆发或流行的趋势，政府部门应该会有相关举措出台。

在政府没有统一要求的情况下，根据自己掌握的信息和你的智慧，自行判断。

### 个人卫生习惯和防护

这些其实都是平时就应该做到的事情：

◇远离咳嗽发烧等有呼吸道症状的人。

◇勤洗手，肥皂洗手更干净，洗手时间大约20秒。如果没有肥皂，含酒精（60%以上）的洗手液也可以。

◇咳嗽和打喷嚏的时候用肘部捂住或者用纸巾。不要随他吐痰。

◇跟人面对面讲话时尽量站远一点，不握手。

◇电梯按钮，门把手，加油枪等公共场所的东西，避免直接用手触摸，或用完后洗手。

◇尽量不要用手去触摸眼睛、鼻子和嘴。

◇如果生病，请呆在家里，不要去上班也不要参加聚会、球赛等集体活动。跟医生联系，去诊所时戴好口罩。

### 食物和水

最不重要的一项。首先，新冠不是台风海啸地震之类的灾害，正常来讲不会停水断电或者房倒屋塌。其次，就食物的富足程度来讲，估计地球上不会有哪个国家超过美国。美国的问题是浪费严重，有些人吃得太多太垃圾。到

## How to wash your hands properly



目前为止，没听说过哪个国家因为新冠疫情饿死人，美国更不会，反倒是胖子比例又创新高，占到了美国人口的42%（今天CDC的最新数据）。看到一些超市抢购大米的图片，不知真假，甚是丑陋。

一些机构建议准备大约两周的食物和水，万一当地爆发或流行，需要停课停工，减少出门的机会。或者，有疑似症状或其它原因需要居家隔离，准备好食物，避免不必要的外出或麻烦别人。

### 善待他人

每一个人做好了，社区就会好。有一个人患病，整个社区就存在危险。防疫靠我们每一个人的自觉和努力。但是，不要歧视那些患病或者疑似的人，需要隔离的是病毒。如果朋友里有单亲父母或者独居的朋友，有时间就问候一下。万一有人需要隔离或住院，方便的话，帮一下他/她的家人。



美国华人超市抢购大米（网络图）

在这里，我们没有很多的亲戚，但是有很多善良的朋友。United by Love. Together We Stand.

（本文首载于微信公众号“同语轩”）