

# 个人、社区和政府

## 应对早期爆发疫情的指南第三版

Chen Shen 和 Yaneer Bar-Yam

新英格兰复杂系统研究中心

(翻译: Yanxia Fei 校对: David Xie)

2020 年 3 月 2 日

从中国武汉开始爆发的新冠病毒肺炎疫情中，重症和危重症比例约为 20%，病亡率约为 2%。感染新冠病毒后的常见潜伏期为 3 天，但可能延长至 14 天，另外还有潜伏期长达 24 和 27 天的病例报告。新冠病毒具有极强的传染性，导致每天会新增 50% 的确诊病例（基本传染数  $R_0$  约为 3—4）。如果新冠肺炎疫情发展成大流行或地方性流行病，全世界每个人的生活都会就此改变。我们必须采取行动限制和阻止疫情爆发，不再任由疫情蔓延。我们为个人、社区和政府提供以下行动指南。

### 个人和社区指南

- 对自己的健康负责，有意识和守规则地对邻里的健康负责
- 增大社交距离
- 避免触摸公共场所或共享空间内的表面
- 避免聚集
- 避免与他人直接接触，定期洗手，并在与疑似感染者近距离接触时佩戴口罩
- 咳嗽和打喷嚏时遮掩口鼻
- 监测体温或者其他早期感染症状（干咳、打喷嚏、流涕、咽痛）
- 如果您出现了早期症状，请进行自我隔离
- 如果症状持续发展，请安排安全的交通方式，前往政府建议的医疗机构及时就医；请避免乘坐公共交通，同时请全程佩戴口罩
- 在较高风险地区，用无接触的方式为社区成员提供必需品；可以把物资放在屋外
- 与他人合作建立起安全区或安全社区。与家人和朋友讨论安全保障，交流安全准则，了解正在遵循安全准则的人，制定共同策略，跟进并与彼此分享需求、担忧和机会
- 对谣言保持警惕，不散布错误的信息

### 社区和政府指南

- 位于疫情高发社区或国家附近的区域，在社区进出口或入境处设立新冠病毒肺炎检疫站
- 引导具有较高感染风险的个人在进入无感染区后进行 14 天的隔离

- 在疫情风险较高地区，组织协调社区团队使用红外测温仪和穿戴个人防护设备，挨家挨户进行症状检测
- 社区团队挨家挨户进行检查时，还应该留意哪些住户需要支持服务

### 政府指南

- 提前准备好口罩、个人防护装备和测试试剂盒等战略物资，构建分发渠道
- 确认有确诊或疑似病例的区域
- 暂停有感染区域和未感染区域之间不必要的运输
- 把疑似病例与确诊病例分开安排在指定机构隔离，隔离机构需要配备足够的医疗资源，包括个人防护装备
- 有症状者应该遵循专门设计好的流程前往指定医疗机构接受检测，避免乘坐公共交通工具或出租车
- 隔离和检测确诊病例密切接触者中的所有疑似病例
- 提高公众意识：
  - 典型的症状和可能的传播途径
  - 强调新冠病毒的高传染率和感染后普遍症状较轻，鼓励个人及时就医
  - 鼓励改善个人卫生习惯，包括经常洗手、在公共场所佩戴口罩，以及避免人与人之间的接触
- 停止公共聚会
- 特别注意预防或监测进出高密度密闭设施的人群，例如监狱、医疗机构、康复中心和看护机构、疗养院、退休社区、宿舍和旅馆等
- 提高有确诊病例地区的社区责任

- 留意每个邻里/社区中从事频繁接触他人的工作的人群。每天监测他们的身体状况，帮助发现感染病例和阻止传播
- 与偏远地区进行沟通，为他们分配资源
- 配合国际社会和世界卫生组织的协调工作，共享有关病例诊断、患者旅行史、治疗方案、预防策略和医疗用品短缺等信息
- 为那些表现出类似新冠肺炎症状的非新冠病毒肺炎患者安排治疗
- 在疫情传播活跃地区：
  - 关闭宗教场所、大学、中小学和企业
  - 限制人们外出，以无接触的递送方式提供必需品支持
  - 挨家挨户上门排查出现早期症状和需要支持服务的居民，排查人员必须穿戴好个人防护装备，由社区统筹安排

更多关于医疗和社会应对的信息，请见：

- 世界卫生组织：<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/technical-guidance>
- 新加坡 COVID-19：<https://www.moh.gov.sg/covid-19>