

媒体发布

即时发布

联系人: Kristin Prelipp, 传播经理兼公共信息官
kprelipp@orangecountync.gov 或 919-245-2462

[链接媒体发布](#)

青少年，与他人保持距离以降低 COVID-19 风险

2020 年 4 月 28 日，北卡罗来纳州希尔斯伯勒市— 青少年，你知道即使没有症状也可以将 COVID-19 传播给他人吗？

尽管该病毒通常在年轻人中引起轻度症状，但各个年龄段的人都可以传播该病毒，并将其带给其他高风险人群。减慢 COVID-19 传播的关键是与任何不在您家中的人保持社交疏

离。

橙县和北卡罗来纳州制定了居家令，以减缓病毒的传播并防止医院不堪重负。这将有助于确保患者在需要时能够得到所需的护理。

给青少年的建议

需要一些点子来打发时间并保持社交距离状态吗？希尔斯伯勒埃诺河学院高中（Eno River Academy High School）的二年级新生 Lydia Procopio 建议和其他人开始交谈对话。

她说：“这有助于每个人在隔离期间听到其它人的信息，并知道有人在他们身边，即使他们不在那里。”

她与朋友组织了聊天会话和在线游戏，并与朋友虚拟地演唱了一首歌。

Procopio 说：“即使我们的动力不足，也很难找到幸福的感觉，但是当我们拥有这些幸福感时，我们就必须紧紧抓住它们。”“尽管很难做到，但强迫自己做事也是与无聊作斗争的好方法。最重要的是，我们不能放弃自己，也不能放弃希望，这件事很快就会结束。”

[有关该地区青少年的其他想法](#)，[请参见附件中的“青少年建议”](#)。

你应该知道什么

居家令也适用于青少年。每个人都必须呆在家里，除了：

- 处理必要业务。
- 在户外运动。
- 帮助一位家庭成员。

有人可能会让你拿杂货，或者因为生理和心理需求想去徒步走公园。如果在公共场合满足必要业务，请记住：

- 避免任何规模的聚会。大流行结束时，请再访问朋友。
- 与不在您家中的任何人保持至少 6 英尺的距离。如果碰巧遇到朋友，请保持距离。疾病控制与预防中心建议至少 6 英尺。
- 当难以达到 6 英尺的距离时（例如在杂货店和某些小径上），请佩戴布面罩。CDC 建议大多数 2 岁以上的人使用布面罩。
- 安全地参加娱乐活动。诸如篮球或飞盘之类的活动可以传播该病毒。病毒可以在物体上存活数日，并且在症状显现之前就可以传播疾病。

更多关于口罩

布面覆盖物可防止病毒从穿戴者传播到其他人。鼓励每个人都戴口罩，因为这种病毒可以由没有症状的人携带和传播。除以下以外，还应使用布面罩：

- 与他人保持 6 英尺的距离。
- 经常彻底洗手。
- 采取其他措施防止病毒传播。请参阅 CDC 的“[如何保护自己与他人](#)”页面。

布面罩可以用围巾和 T 恤等家居用品制成，并且可以发挥创意。您可以将布用作画布来表达自己的个性。请参阅 CDC 的[缝制和非缝制指南](#)。

可靠信息

橙县卫生局现在在星期五提供每周的病例摘要。该州每天上午 11 点更新其 [COVID-19 病例数](#)

有关橙县 COVID-19 响应的最新信息和指南，请执行以下操作：

- 请访问 www.orangecountync.gov/coronavirus。
- 每天通过向 888-777 发送英文短信给 OCNHEALTH，讲西语的发短信给 OCNCSALUD 来接收有关危机的每日更新。
- 通过[县网站](#)注册有关 COVID-19 的每周两次电子通讯。
- 在 [Facebook](#) 和 [Twitter](#) 上关注 Orange County Health Department 。



图中是凯利（坐）和安娜·彼得森姐妹在希尔斯伯勒的车道上，他们在那里粉笔创作艺术品，度过了一些时间。

###