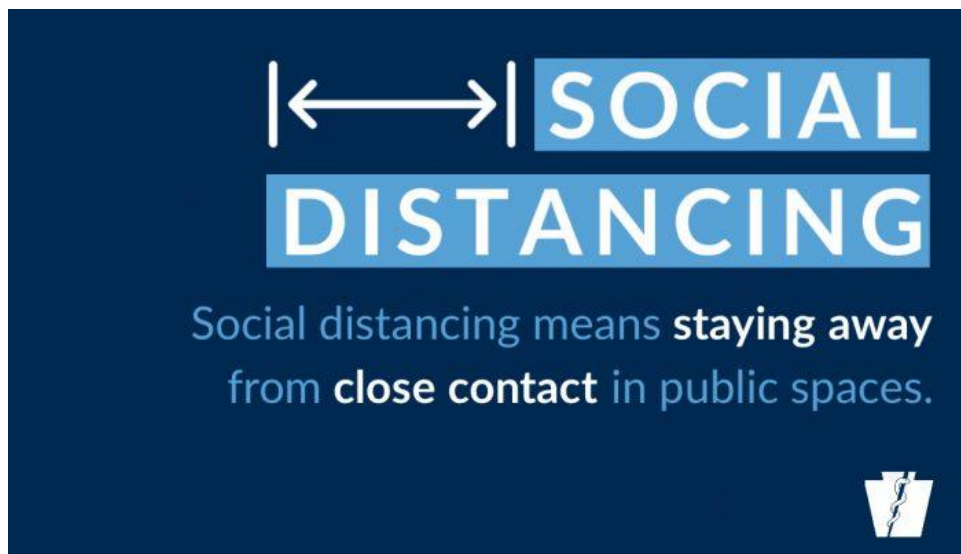


费城 COVID-19 案件上升：你可以做些什么

2020 年 3 月 18 日 || James Garrow || [卫生委员会](#)，公共卫生系部门



[图片说明：社会疏散意味着**远离**公共场所的**亲密接触**。]

费城的 COVID-19 数量将继续增加。我们将看到更多确诊病例，更多正在调查的病例以及更多的隔离市民。我们知道，上升的数字可能令人恐惧。它们还意味着我们的卫生系统正在识别已暴露的人，并且意味着费城居民是否会出现症状就伸出援助之手。

杂货店和药房，公共安全，卫生，健康和公共服务，运输，通讯和公用事业中的基本工人全天候工作，以保持大家安全。我们比以往更需要他们的服务。请继续采取预防措施，以保护自己，您的亲人和我们所有人都需要保持健康的基本工人。

你能做什么？

呆在家里

费城市 [已停止不必要的活动](#)。保持身体之间的距离是我们每个人停止 COVID-19 所能做的最重要的事情。

请参阅这些资源，[以申请失业或工人补偿](#)，[在家工作](#)，[与孩子交谈](#)有关 COVID-19，隔离[学区](#)和[免费图书馆](#)在家学习以及单独照顾您的[心理](#)和[行为](#)健康。

洗你的手

经常用肥皂和水冲洗[至少 20 秒](#)。如果没有肥皂和水，请使用酒精类洗手液。

监控自己的症状

最常见的 COVID-19 症状是高烧和干咳。如果您认为应该接受 COVID-19 测试，请致电给您的家庭医生。

如果您没有家庭医生，请致电给您最近去过的[医院或应急诊所](#)。尽早致电可以确保您能被专业医疗人员初诊而不会让其他人生病。

回答您的医疗问题

请拨打费城每周 7 天，每天 24 小时服务 COVID-19 热线 1-800-722-7112，。

阅读有关[城市](#)，[州](#)和疾病控制中心（[CDC](#)）网站的指南。请参阅关闭 COVID-19 期间在费城提供的[心理健康和成瘾服务](#)。

了解费城的回应

给 COVIDPHL 发短信至 888-777，以获取手机更新。每天晚上 1 点观看费城市 [Twitter](#) 或 [Facebook](#) 简报。

请浏览 phila.gov/covid-19 获取最新更新和信息。

如想得到任何关于市政服务或费城市对 COVID-19 的回应，请致电 311。

关注邻居，朋友，和家人

尤其是那些单身独居，年纪大，有残疾，英语说得不好或有孩子可能需要[免费用餐](#)的人。使用电话！我们都应发挥作用，以确保每个人都拥有最新且准确的信息。

志愿者

请跟费城市[医疗后备队](#)登记。临床和非临床志愿者都是需要的。

多谢我们的医护人员和急救人员。谢谢费城人在食品和药店的供应。感谢 SEPTA 的每个人，并确保我们的水，灯光，暖气和通讯等保持畅通。还要感谢其他人待在家里并遵守上述其他建议。

➤ [详细了解费城市为响应 COVID-19 而采取的措施。](#)