

新冠肺炎决策辅助工具：在大流行期间，我该何时参加社交或户外活动？

各大城市正在实施各种各样的规定和政策来减缓新冠肺炎的传播，比如提倡保持社交距离和使用口罩。这些规定和政策将随着时间的推移而不断变化，例如可能会随着新冠肺炎患者人数的增加、研究的新发现或特定地区新冠肺炎疫情控制不力而发生改变。

由于政策不断变化，您在考虑是否亲自拜访亲友或何时参加公共场所的活动时，感到困惑或不正常是正常的。

此工具将根据您的兴趣和所处的风险水平，通过一系列问题来为您提供指导。逐步使用此工具能帮助您弄清在其他人在场的情况下您是否还需要去参与某项活动。

在开始之前，您必须了解的是，与不经常佩戴口罩并不懂得保持社交距离的人待在一起，会增加您被新冠病毒感染以及感染他人的风险。这些人包括在来你家之前并未做好防护措施的亲人、朋友以及工人。额外风险的大小取决于您参与活动的性质、您所在地区新冠肺炎疫情的严重程度，以及您所在地区的人们使用卫生防护措施(如戴口罩和保持社交距离)的情况。

本文另以[西班牙文](#)、[葡萄牙文](#)和[英文](#)出版。

如果您符合以下条件，本工具将能为您提供帮助：

- ▶ 您没有新冠肺炎症状
- ▶ 在过去两周内，您没有接触过新冠肺炎患者
- ▶ 您不确定自己是否可以参加某些社交或户外活动

1

确认您想做什么

▶ 您想参加什么活动？在下面的空白处写上活动的名称。

▶ 您将来有多少机会再次参加这项活动？

- 不会再参加，这可能是唯一一次参加 偶尔参加 有时参加 经常参加

2

确定对您来说什么最重要

在决定是否参加您正在考虑的活动之前，请花点时间仔细思考一下对您来说什么最重要，并想想下面所列举的每个选项对您有多重要，然后按1（无关紧要）到10（非常重要）的等级对它们进行评分。

▶ 在做这个决定时，对我来说，什么最重要呢？

	无关紧要					非常重要				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
降低我患新冠肺炎的风险	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
不使他人患上新冠肺炎	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
参加给我生命带来意义的活动	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
花时间与对我很重要的人在一起	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

3

辨识额外的风险和降低风险的策略

疾病预防控制中心以及世界卫生组织的报告指出，**老年人和存在下列基础疾病的人群出现严重新冠肺炎症状的风险更高。**

▶ 勾选所有您符合的病症选项：

- | | | | |
|--------------------------------|----------------------------------|--|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 哮喘 | <input type="checkbox"/> 骨髓或器官移植 | <input type="checkbox"/> 慢性肾病 | <input type="checkbox"/> 慢阻肺/肺病 |
| <input type="checkbox"/> 囊性纤维化 | <input type="checkbox"/> 脑血管疾病 | <input type="checkbox"/> 失智症 | <input type="checkbox"/> 糖尿病 |
| <input type="checkbox"/> 心脏病 | <input type="checkbox"/> 高血压 | <input type="checkbox"/> 免疫功能低下（艾滋病，服用抑制免疫系统的药物） | <input type="checkbox"/> 肝病 |
| <input type="checkbox"/> 肺纤维化 | <input type="checkbox"/> 肥胖症 | <input type="checkbox"/> 怀孕 | <input type="checkbox"/> 镰状细胞性贫血 |
| <input type="checkbox"/> 吸烟 | <input type="checkbox"/> 地中海贫血 | | |

► 要去哪里？您怎么去要去的地方？

低风险

- 步行或者骑自行车
- 开自己的轿车或皮卡

中等风险

- 我会找一个我认识但不和我住在一起的人搭车
- 我会使用出租车或拼车服务(例如, Uber、Lyft)

高风险

- 使用公共交通工具(例如, 公共汽车、地铁、火车、飞机)

► 如果您决定参加该活动，接下来找出会增加您感染新冠肺炎风险的因素。

对下面这些项目分别圈出**是**或**否**

1	我的年龄大于等于65岁	否	是
2	活动地点可能会有很多人（如10人以上）	否	是
3	我将一直或部分时间在室内活动	否	是
4	人们不太可能使用口罩或其他防护用品	否	是
5	人们不太可能保持至少6英尺的距离	否	是
6	我几乎没办法洗手或给手进行消毒	否	是
7	我去的地方可能没有做好清洁或消毒工作	否	是
8	我的身体状况使我属于感染新冠肺炎的高危人群	否	是
9	我需要乘坐并不属于自己的交通工具（如朋友的车、巴士、飞机等）	否	是
10	人们会唱歌或者大喊大叫（例如，体育赛事、宗教仪式）	否	是
11	人们会进行体育运动	否	是
12	人们会吃东西或分享食物和饮料	否	是
13	尚不清楚我想邀请的来访者或工作人员（如服务人员、护工人员等）是否一直戴着口罩并且与他人保持社交距离	否	是
14	我要去的地区有大量的新冠肺炎病例报告	否	是
15	我还没打新冠疫苗，或者只打了两针其中的一针。	否	是
16	现在还不清楚我所在地区的人是否都打了新冠疫苗。	否	是

将您的“是”的回答项目相加

您圈出了多少个“是”的答案？每回答一个“是”，您所面临的风险就会增加一分。

4

还有哪些可能会影响您的决定？

▶ 还有谁可能和您一起做这个决定？

还有谁参与了这个决定？	姓名:	姓名:	姓名:
这个人会给您带来压力吗？	<input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 是	<input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> 是
这个人想进行什么活动(例如, 呆在家里, 外出)?			
这个人如何支持您做出这个决定呢？			

▶ 您想如何做这个决定？在下面圈出您的答案。

- 我本人做这个决定 让别人替我做决定 和别人一起做这个决定 听了别人的意见后再做决定

▶ 对于您正在考虑参与的活动，您是否觉得您对参加该活动导致额外患上新冠肺炎的风险有足够的了解？ 否 是

▶ 您是否觉得自己得到足够的支持和信息来做决定？ 否 是

5

接下来干什么？

▶ 在您做出选择之前，您需要做些什么？

- 我不需要做其他任何事，我已经准备好做决定了
- 我需要和讨论我的选择 _____
- 我需要更多地去了解我的选择
- 其他(请具体说明) _____

本决策辅助工具并不打算取代您的医疗服务提供者的建议，它的目的是提供信息、帮助人们进行决策。虽然美国老年学学会(GSA)在文章发表之日已经使用了该领域现行的常识，并建议在哪里可以查询到更多的信息，但GSA对使用本决策辅助工具所造成的任何伤害、疾病或损害不承担任何责任。在这个困难的时刻，每个人都要对自己的个人健康和安全负责，并自行做出决定，您也可以向您的医护人员寻求具体的个性化建议。

关于新冠肺炎风险程度的其他信息：

按国家划分的全球范围内信息，请访问 <https://coronavirus.jhu.edu/map.html>

在美国，按州或县划分，请访问

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/cases-updates/cases-in-us.html>

在美国，按县划分，请访问 <https://coronavirus.jhu.edu/us-map>

如需了解更多关于如何降低患COVID-19风险的相关信息，请访问

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

上次审核： 2021年2月19日

Flesch Kincaid Grade: Flesch-Kincaid Level 9.7

作者： Lisa M. Brown, Amanda Wallick, Kathryn Hyer, Erin Sullivan, Elizabeth Sobczyk, Aaron Scherer

参与者： 美国老年学学会新冠肺炎工作组

中文翻译： 山东大学老龄科学

格式编辑： D Stacey基于《国际患者决策工具标准》、《渥太华决策工具模板》和《渥太华个人决策指南》设计，A O' Connor, D Stacey版权所有 ©2015，加拿大渥太华大学

资金支持： 无

参考文献： Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): People of Any Age with Underlying Medical Conditions. Centers for Disease Control and Prevention. Accessed on July 10, 2020. www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-with-medical-conditions.html

利益冲突： 无