

## 2019年冠狀病毒病COVID-19 (03/25/2020)

### 與您和家人有關的資訊 居家令資訊 社區資源 與患者有關的資訊

有關其他資訊或問題，請致電3-1-1 (512-974-2000)。

2019年冠狀病毒病（COVID-19）是一種流行於美國某些地區的人傳人的呼吸疾病。與COVID-19確診病例親密接觸的人感染COVID-19的風險會更高，如醫療保健工作者或家庭成員。而且，在COVID-19肆虐的地區居住或近期旅行過的人感染的風險也更高。

病毒主要是在兩名親密接觸者之間（不足6英尺）通過感染者咳嗽或打噴嚏時產生的飛沫傳播的。觸碰帶有COVID-19病毒的表面或物體後，再觸摸自己的口鼻眼，也有可能被感染，但這並不被認為是病毒傳播的主要方式。

### Austin公共衛生部回應

Austin公共衛生部與Texas州衛生服務部、疾病預防控制中心以及地方和區域公共衛生與保健機構合作，密切監測迅速變化的局勢。Austin公共衛生部制定了一個五階段計畫來協調COVID-19響應活動。

- 第1階段：受監測人員
- 第2階段：接受醫學觀察者（檢測進行中）
- 第3階段：確診病例（無人傳人）
- 第4階段：有限人傳人（密切接觸/家庭接觸）
- 第5階段：社區中持續人傳人

社區傳播意味著某個地區的人已經感染了這種病毒，包括那些感染管道或感染地點未知的感染者。

Austin公共衛生部還啟動了我們的部門行動中心，以加強回應協調，為從國外返回Austin/Travis縣的居民提供症狀監測服務，並向醫療保健專業人員、企業、學校和公眾提供預防資訊。此外，Austin-Travis縣應急行動中心(ATCEOC)已部分啟動。在部分啟動的狀態下，Austin-Travis縣應急行動中心建立了計畫團隊與聯合資訊系統(JIS)，以每天開會討論COVID-19的任何變化及影響。

一支[專家諮詢小組](#)也已成立，這個小組由來自社區的十幾位醫生組成，囊括了傳染病、兒科、急診醫學和內科醫學領域的專家，以及來自高等學府和公立學校的醫生。該小組正在就公眾聚集的緩解和預防策略制定相關的建議和指導。

### 與您和家人有關的資訊 症狀與檢測資訊

COVID-19患者會出現輕度至重度呼吸系統疾病，伴有發燒、咳嗽、呼吸急促的症狀。如果您有這些症狀，請瀏覽“與患者有關的資訊”網頁。

問：COVID-19檢測的進展如何？是否正在為Austin/Travis縣的個人進行檢測？

**答：**位於Austin的Texas州衛生服務部(DSHS)實驗室現在有能力完成COVID-19檢測。Austin公共衛生部目前已有一名或多名“接受醫學觀察者”，這意味著檢測正在進行中。這些並非確診病例。

個人如果出現下呼吸道疾病症狀（如咳嗽、呼吸急促），應諮詢其醫療保健提供者，他們將確定是否還有其他合理的診斷（如流感）。如果患者被認為符合病例的定義，您當地的醫療保健提供者將與Austin公共衛生部協商以收集樣本，供疾病預防控制中心或Texas州衛生服務部實驗室進行檢測。

**問：是否存在高風險人群？**

**答：**是的。與流感相似，年齡超過70歲和/或具有潛在健康問題（如心臟病、高血壓、慢性肺病和糖尿病）的人，因COVID-19引起嚴重疾病和併發症的風險更高。

Austin公共衛生部制定了[面向老年人和有病患人士的指南](#)。

## 學校和兒童保育資訊

**問：兒童保育或日托機構是否要關閉？**

**答：**為不可或缺企業和不可或缺雇員提供服務的兒童保育機構被視為不可或缺企業，不受“居家工作安全令”的影響。不可或缺企業必須遵守保持社交距離的要求。

兒童保育服務必須以10人或10人以下的穩定小組形式開展（“穩定”是指相同的10名或10名以下兒童每天都在同一小組中）。兒童不得從一個小組更換到另一個小組。如果一個機構要照顧多於一個小組的兒童，則每個小組的兒童都應分別待在不同的房間。小組之間不能混在一起。兒童保育服務提供者應始終僅與一個小組的兒童待在一起。

**問：學校要停課嗎？**

**答：**根據“居家工作安全令”，促進遠端學習的教育機構被視為不可或缺企業。

如需瞭解關於您家孩子的資訊，請訪問您所在的地區或大學網站：

### K-12學區

- [Austin ISD](#)
- [Eanes ISD](#)
- [Lake Travis ISD](#)
- [Lago Vista ISD](#)
- [Leander ISD](#)
- [Del Valle ISD](#)
- [Manor ISD](#)
- [Pflugerville ISD](#)
- [Elgin ISD](#)
- [Coupland ISD](#)
- [Round Rock ISD](#)
- [Marble Falls ISD](#)
- [Johnson City ISD](#)
- [Dripping Springs ISD](#)
- [Hays Consolidated ISD](#)

### 大學/學院

- [Texas大學](#)
- [St. Edwards大學](#)
- [Huston-Tillotson大學](#)
- [Concorida大學](#)
- [Austin社區學院](#)

## 其他資源

Austin市 - [“居家令資訊”](#)

## 預防資訊

**問：如果患上了流感和COVID-19等疾病，有哪些措施有助於預防疾病傳播？**

答：Austin公共衛生部制定了[防止病人傳播給其他人的指南](#)。

- 除了要接受醫療護理外，請留在家中
- 就診前先致電
- 監測您的症狀
- 與家中的其他人和動物隔離
- 避免共用個人家居用品
- 咳嗽和打噴嚏要遮擋
- 勤洗手
- 每天清潔所有頻繁接觸的表面

COVID-19的確診患者應採取在家隔離的預防措施，直到有關部門認定二次傳播給他人的風險較低。

**問：我該如何保護自己？**

答：您可以通過如下方式保護自己：

- 避免與生病的人密切接觸。
- 不要用未洗的手觸摸眼睛、鼻子和嘴巴。
- 勤洗手，用肥皂和水洗手至少20秒。如果沒有肥皂和水，請使用酒精濃度至少為60%的酒精洗手液。

**問：出門戴口罩是否有助於預防COVID-19？**

答：疾病預防控制中心不建議健康人群戴口罩保護自己免受呼吸道疾病的侵害，包括COVID-19。僅當醫療保健專業人員建議戴口罩時，才應戴口罩。患有COVID-19並有症狀的人應使用口罩。這是為了保護他人免受感染。戴口罩對於[醫護工作者](#)和其他[在封閉環境（在家中或在醫療機構）中照料COVID-19感染者的人](#)來說也至關重要。

**問：什麼是保持社交距離？**

答：Austin市對保持社交距離的界定是：兩個人在彼此偶然經過對方時需要將相互距離維持和控制六英尺以外。

疾病控制預防中心將保持社交距離定義為一項有助於避免流感大規模傳播的有效策略。全球抗禦流感大規模傳播的努力須依靠藥物介入和非藥物介入。社區感染控制措施包括一系列旨在限制流感大規模傳播的非藥物策略。這些措施可以有效降低因人們接觸感染者導致病毒傳播的機會，從而降低感染人員的總數。

保持社交距離並非社交孤立。在身體上保持距離對於避免COVID-19傳播而言至關重要。

## 關於COVID-19的常識

**問：什麼是新型冠狀病毒？**

答：新型冠狀病毒是指一種以前從未發現的新的冠狀病毒。引起COVID-19的病毒與通常[在人群間傳播的冠狀病毒](#)不同，它們會引起輕度疾病，如同普通感冒。

**問：在Austin，我是否有患COVID-19的風險？**

**答：**由於越來越多的證據表明在美國發生了人傳人，因此目前Texas州普通大眾患上COVID-19的總體風險有所增加。

Austin公共衛生部已在Austin-Travis縣接收到多例2019年冠狀病毒病（COVID-19）。有關更新的病例人數，請瀏覽[www.AustinTexas.gov/COVID19](http://www.AustinTexas.gov/COVID19)。如需瞭解Texas州確診病例數量的最新資訊，請訪問[Texas州衛生服務部](#)。

**問：引起COVID-19的病毒如何傳播？**

問：該病毒被認為以人傳人為主要傳播途徑。人與人的近距離接觸（不足6英尺）可以導致該病毒傳播。該病毒不會通過空氣傳播。該病毒可以通過感染者咳嗽或打噴嚏產生的飛沫傳播。這些飛沫可能落入附近的人的口中，或者可能被吸入肺中。**人傳人**是指病毒感染者很有可能是因為接觸熟人所感染（如配偶、室友、子女）。Austin/Travis縣有跡象證明此病毒可以通過人傳人傳播。

**問：什麼是社區傳播？**

答：社區傳播意味著某個地區的人已經感染了這種病毒，包括那些感染方式或感染地點未知的感染者。

## 居家工作安全令資訊

Austin市和Travis縣已頒佈了一項公共衛生命令，規定除了不可或缺工作與活動外，個人應留在家中。在進行被許可的活動時，人們必須保持至少6英尺的社交距離。

### 您需要瞭解的資訊

您務必要知道，這並不是強制性的封城。公共衛生命令要求Austin/Travis縣的所有居民避免非必要的外出，並盡可能待在室內，以防止COVID-19的傳播。

我們仍然允許人們外出購買生活用品、跑步、遛狗、取藥、看病或通勤（如果指定為不可或缺企業）。

從事不可或缺活動或業務的途中，除了交通運輸所需的常規身份證件要求之外，不需要提供其他文件。

### 不可或缺活動

本命令禁止開展任何非必要的活動，包括任何社交聚集、餐廳就餐以及前往酒吧、娛樂場所、體育館和健身中心。本命令允許開展不可或缺活動，包括前往雜貨店、藥房、外賣餐廳、接受醫療護理或帶寵物散步。

不可或缺活動的範例包括：

**健康與安全：**獲取醫療護理、緊急服務、醫療用品或藥物

**必需的用品和服務：**獲取雜貨和食物、寵物食品以及居家所需的用品

**戶外活動和鍛煉：**進行散步、遠足、騎自行車或跑步等戶外活動，但個人必須保持至少六英尺的社交距離

**不可或缺工作和服務：**在不可或缺企業工作，包括確保關鍵基礎設施持續運行以維持公眾健康、安全和福利所需的所有服務

**照顧他人：**去另一戶家庭照顧家人、老年人、未成年人、受撫養者、殘疾人或其他弱勢群體

### 不可或缺企業

根據命令，除不可或缺企業外，所有企業都必須停止經營並保持原狀。不可或缺企業必須遵守保持社交距離的要求。不可或缺企業包括：

雜貨店、農貿市場、糧食機構、便利店、醫院、藥房、診所、獸醫站和其他醫療服務機構

如果非不可或缺企業的員工在自己的住所開展工作（例如在家工作），則非不可或缺企業可以繼續經營。

- 為使不可或缺雇員能夠繼續履行其基本工作職責而提供服務的兒童保育機構
- 以促進遠端學習為目的的教育機構
- 加油站和修車行
- 銀行和金融機構
- 關鍵基礎設施，包括能源、水、固體廢物收集和其他政府服務
- 維持住所及其他不可或缺企業的安全、衛生和基本運營所必需的金店、水管工、電工和其他服務提供者
- 為經濟弱勢人群和收容所提供生活必需品的企業
- 將雜貨、食品 and 商品直接運送到住所的企業
- 任何不可或缺企業“維持基本運營”所需的職能，包括安保、發薪和類似活動

## 常問問題

**問：為什麼要頒佈居家令？**

**答：**新冠病毒有廣泛的社區傳播途徑，很容易人傳人。許多感染病毒的人沒有症狀或只有輕微症狀，即使他們沒有感覺身體不適，也很容易傳播病毒。一些感染了病毒的人，尤其是60歲以上的人、免疫系統較弱的人以及患有各種疾病的人，可能會引發嚴重的併發症，並且可能需要氧氣或說明呼吸等醫療干預。

由於這種病毒很容易傳播，如果沒有此命令進行劇烈干預，它將導致許多人需要就醫，以至於我們的醫院系統不堪重負。我們可能沒有足夠的病床或設備來充分診療患病最重的病患。我們現在必須盡一切力量減慢病毒的傳播速度，並“壓平新增病例曲線”以避免壓垮我們的醫療系統，這一點至關重要。如果此舉成功，則意味著罹患COVID-19的病患或因事故、心臟病發作、中風和其他嚴重醫療狀況而需要急診的患者都可獲得醫療。

**問：這項命令什麼時候開始生效？會持續多久？**

**答：**這項命令於3月24日（星期二）晚上11:59生效，除非經過修改，否則將持續到4月13日，目的是進一步遏制COVID-19在Austin和Travis縣的傳播。

**問：我可以從事哪些活動？哪些場所可以開放？**

**答：**不可或缺企業將保持開放。示例如下：

醫療保健：醫院、藥房、診所和其他醫療服務機構；食品：雜貨店、農貿市場、糧食機構、便利店、外賣或外送餐廳；獸醫站；五金店；加油站；公園；銀行；自助洗衣店/洗衣服務

**問：這項命令是否適用於無家可歸的人？**

**答：**我們鼓勵無家可歸的人尋求收容所。本市將繼續與州和地方合作夥伴通力合作，最大限度為這類人群提供資源。

**問：我可以拜訪朋友和家人嗎？**

**答：**禁止在單戶家庭或單個居住單元之外進行任何人數的所有公共和私人聚會，但不可或缺活動和不可或缺工作或者該家庭或居住單元的成員除外。

去另一戶家庭照顧家人、老年人、未成年人、受撫養者、殘疾人或其他弱勢群體被視為不可或缺活動，不受本命令影響。

**問：可以外出嗎？**

**答：**外出活動（包括步行、騎自行車、騎踏板車、騎摩托車、乘坐汽車或公共交通）僅出於以下目的才能獲得授權：從事不可或缺活動，前往不可或缺企業、政府機構或關鍵基礎設施進行工作，以及滿足必要的外出需求。必要的外出包括搬離教育機構、法院下令的外出，以及外出為偏遠地方的宗教儀式擔任牧師。

**問：有精神壓力的人可以獲得哪些心理健康資源？**

**答：**您的情感需求至關重要，如果您感到擔心或煩躁，我們會提供幫助。您可能感到焦慮和擔心，感到入睡困難，進食不足或過量，或是情緒悲傷沮喪。如有任何上述症狀，請聯絡：

**Integral Care**24小時危機熱線：512-472-HELP (4357)

精神疾病國家聯盟幫助熱線：1-800-950-NAMI (6264)，或編輯短信NAMI發送至741741

週一至週五上午10:00至下午6:00（東部時間）

全國預防自殺生命熱線：1-800-273-8255

**問：如果我家的環境不安全，該怎麼辦？**

**答：**如果您待在家裡不安全，則您必須在本命令生效期間找到另一個安全的住所。請聯繫：

**SAFE**聯盟：512-267-7233

希望聯盟：800-460-7233

全國家庭暴力熱線：1-877-863-6338

**問：如果我的公司受到影響，我需要住房補助，我應該怎麼辦？**

**答：**街區住房和社區發展部（NHCD）會提供資訊和推薦，說明受到影響的社區成員滿足迫切的住房需求：

**Austin**租戶委員會可以提供驅逐流程、租戶-房東問題方面的諮詢，調停爭端，組織研討會，明確公平住房問題，以解決或最大限度地減少歧視性住房的情況。

**Austin 2-1-1**是一條全天候接聽來電的免費社會服務熱線。

**Aunt Bertha**網站可以助您在食品、住房、運輸、健康/醫療、教育和法律援助方面有需求時尋求有資質人士提供幫助。

驅逐服務資源網站提供的資訊涉及法律援助、租賃或設施的緊急補助金、替代住房、短期汽車旅館憑證或當地收容所安置。

避免抵押貸款止贖網站提供的資訊涉及抵押貸款的重新按揭或修訂、降低支付或避免止贖的其他解決方案。

**NHCD**擁有適合房主和租戶的資源。

可以在社區資源名錄上找到額外資源



**問：如果我的公司在財務上受到影響，我需要財務援助，我應該怎麼辦？**

**答：**Austin經濟發展部會為那些在未來幾周遭遇困難的公司提供服務。它們包括免費業務指導、應急預案資源以及一項家庭商務貸款計畫。

如果公司對於新命令有任何疑問，歡迎撥打Austin 3-1-1。還應知悉，Austin市通過的本命令將Austin市法案、法令、規定或其他規管所要求的一切截止日期推遲至2020年5月1日。

**問：將如何實施此命令？**

**答：**此命令將由治安官員、Austin市法規部門督察和Austin消防局長辦公室聯合實施。違反此命令者被視為輕罪，須被處以不超過1000美元的罰款或不超過180天的監禁。

堂食的餐廳；酒吧和夜總會；體育館、瑜伽和健身房；公共或私人的室內或室外聚會

在此處查看公共衛生命令全文

## 針對不可或缺企業的資訊

不可或缺企業必須遵守保持社交距離的要求。諸如雜貨店等零售場所已採取了控制措施，要求顧客在商店門口和商店內排隊時相互之間要保持至少六英尺的距離。

Austin公共衛生部制定了針對不可或缺雇員的相關指導，有助於避免這些雇員在工作場所接觸COVID-19等呼吸疾病。

不可或缺雇員如符合以下任一標準，就應避免到崗，並應遵循初始自我隔離建議

- 有呼吸道感染的體征或症狀，例如咳嗽、呼吸急促或喉嚨痛；
- 發燒高於99.6°F；
- 在過去14天中，與被確診感染COVID-19的人有過聯繫，並且缺乏疾病控制預防中心（CDC）指定的適當個人防護設備；正在接受COVID-19的醫學觀察；或患有呼吸系統疾病；
- 去過世界衛生組織或疾病控制預防中心認定的“熱點”地區。

## 社區資源

### 可用資源

Austin-Travis縣針對社區聚集、餐廳和酒吧實施新的COVID-19命令，強調了由公共部門、社區和經濟發展合作夥伴提供的一系列服務，旨在說明那些在服務、活動、音樂等行業中可能受此限制影響最大的人。

作為本市COVID-19回應的一部分，無家可歸戰略（Homeless Strategy）網站轉為直接與無家可歸者分享重要資訊。如需更多相關資訊，請瀏覽[www.AustinTexas.gov/Homelessness](http://www.AustinTexas.gov/Homelessness)。

疾病控制預防中心制定了[無家可歸者收容所臨時指南](#)以供Austin-Travis縣遵守。

### 設施服務

Austin市採取措施[確保不間斷地為客戶提供設施服務](#)。我們的所有客戶可以立即享受援助。Austin能源負責Austin市所有設施的客戶服務和計費，而且提供多種方案，說明客戶隨時瞭解他們的水電費帳單：

- **延期支付計畫：**該計畫可確保客戶能夠接受不間斷的設施服務，同時，他們會與設施代表共同制定一個能夠滿足他們財務需要的長期計畫。
- **[客戶援助計畫：](#)**收入有限的客戶和在醫學上不健全的客戶可以立即享受持續的水電費帳單減免援助。

Austin市的兩家設施支付中心自3月18日起關閉。[點擊這裡，瞭解客戶支付水電費帳單的其他方式。](#)

如有問題，居民客戶和商業客戶可以聯絡客戶服務聯絡中心，電話：512-494-9400。

鑒於當下冠狀病毒的形勢，下列公司暫不執行天然氣未交費服務中斷規定：

- [Atmos能源](#)
- [CenterPoint能源](#)
- [Texas州天然氣服務](#)

## 互聯網接入

[Charter](#)目前提供60天免費的Spectrum寬頻和Wi-F接入，服務物件為有k-12學生的家庭和/或尚未享受服務水準達到100 Mbps的Spectrum寬頻訂閱的大學生。如需申請，請撥打1-844-488-8395。新學生家庭可免安裝費。

[AT&T](#)目前正通過Access from AT&T計畫提供互聯網接入，服務物件為符合條件的有限收入家庭，費用為每月10美元。資格現已擴大至參加全國學校午餐計畫（National School Lunch Program）和啟蒙計畫（Head Start）的家庭。

## 兒童保育援助

勞動力解決方案兒童保育服務（CCS，電話：512-597-7191）可以幫助為符合條件的家庭提供關於兒童保育補貼的相關資訊。

## 無驅逐

[Travis縣治安法官](#)發佈了一項長期命令，表示直到2020年4月1日才會舉辦驅逐佈置。

[驅逐服務資源](#)網站為居民提供法律援助、租賃或設施的緊急補助金、替代住房、短期汽車旅館憑證或當地收容所安置。

[Austin租戶委員會](#)可以提供驅逐流程、租戶-房東問題方面的諮詢，調停爭端，組織研討會，明確公平住房問題，以解決或最大限度地減少歧視性住房的情況。

幫助預防疾病。咳嗽和打噴嚏時請彎肘或使用紙巾遮掩，經常使用肥皂和水洗手20秒，請勿不洗手即觸摸臉部。如果生病請呆在家裡。

## 直接住房需求

[街區住房和社區發展部](#)（NHCD）會提供資訊和推薦，說明受到影響的社區成員滿足迫切的住房需求，包括[房主資源](#)和[租戶資源](#)。

[避免抵押貸款止贖](#)網站提供的資訊涉及抵押貸款的重新按揭或修訂、降低支付或避免止贖的其他解決方案。

[租賃支付援助（Rental Payment Assistance）](#)網站提供有助於支付租金和設施的資源。

## 食品援助

當地食品店和學區在我們的社區提供應急食品。如果您需要食品援助，請撥打211。



## 勞動力和業務資源

Austin經濟發展部會為那些在未來幾周遭遇困難的公司提供服務。它們包括[免費業務指導](#)、[應急預案資源](#)以及一項[家庭商務貸款計畫](#)。

經濟發展部還會免除他們線上小型公司課程的費用。這些課程通常需要35美元。居民和企業主可以[免費註冊](#)下列任何線上課程：

- BizAid業務定位
- 如何制定一份業務計畫
- 人力資源基礎知識
- 行銷基礎
- 小型企業記錄
- 管理您的現金流
- 小型企業計量
- 戰略定價
- 卓越管理
- BizOpen：商業財產需求研討會
- 通過A到Z研究資料庫發展您的業務

[Texas州勞動力委員會](#)可以讓您申請失業福利。他們還有一套有用輔導引導您完成流程。

[勞動力解決方案首府區](#)可以幫助您找到新工作。撥打512-485-3792聯絡他們。

## 醫療保健服務

出現疑似冠狀病毒症狀（如發燒、咳嗽、呼吸急促）且沒有保險及尚無確立的主治醫師的人群，請致電 [CommUnityCare](#)：512-978-8775。[CommUnityCare](#)將通過電話分類人群，然後將他們送到適當的位置。我們正在遵循CDC快速響應協議。尚無確立的主治醫師的人員撥打上述電話而不是進入診所，以阻止任何可能的病毒傳播。

## 一般服務

[Austin 2-1-1](#)是一條全天候接聽來電的免費社會服務熱線。

[Austin 3-1-1](#)是一種幫助回答所有一般問題以獲得更多援助的資源。

[Aunt Bertha](#)網站可以助您在食品、住房、運輸、健康/醫療、教育和法律援助方面有需求時尋求有資質人士提供幫助。

## 與患者有關的資訊

### 症狀

COVID-19患者會出現輕度至重度呼吸系統疾病，包括如下症狀

- 發燒

- 咳嗽
- 氣短

## 遠端醫療服務

醫療保健提供者鼓勵所有出現流感症狀的患者首先使用手機應用程式或訪問針對COVID-19回應而設立的網站。為了您的安全和方便起見，您可以利用遠端醫療資源。

在跟您的醫療保健提供者預約時間或步入診所、緊急護理中心或醫院前，建議您首先嘗試下列服務中的一項或類似服務。

- [Baylor Scott & White](#)
  - 訪問他們的網站或在您的移動設備上安裝應用程式，只需發送BETTER至88408即可在手機上收到。無需預約。
- [Ascension](#)
  - 訪問他們的網站下載應用程式。使用代碼HOME每次訪問可抵20美元使用，無需預約。
- [MDLive](#)
  - 訪問他們的網站即可註冊免費帳號。
- [TelaDoc](#)
  - 訪問他們的網站設置帳號或下載應用程式。訪問Teladoc的費用取決於您的健康計畫，每日護理費用不到49美元。
- [HeyDoc](#)
  - 訪問他們的網站下載應用程式。患者訪問HeyDoc的費用為10美元至50美元。
- [Televero Health](#)
  - 瀏覽他們的網站，與重症醫師或行為健康專業人士安排諮詢時間。
- **行車通行口檢測**
  - 我們目前並未採取隨需行車測試。目前，在推薦這種檢測前，您需要經過篩選並根據指示前往。

## 獲得必需品

隔離期間，您可能需要獲得一些生活必需品，如百貨和藥品。Austin公共衛生部列舉了一系列資源提供幫助。

## 食品/個人用品

- [HEB Curbside](#)
  - 費用：首次使用者免費。服務免費或4.95美元
- [Walmart Pick-Up](#)
- [Favor](#)
  - 費用：送貨收費為7.95美元，親自購買收費為4.95美元
- [Instacart](#)
  - 費用：首次訂購免送貨費；訂單超過35.00美元收3.99美元的送貨費；訂單不足35.00美元收7.99美元的送貨費（他們還會根據每件產品的價格收取3%的費用、5%的服務費和5%的司機小費）

如果您無法開車，也沒有朋友、家人或鄰居幫您領取商品並送至您家，或是您需要幫忙購買食品，請撥打512-972-6240。

## 藥品

- [Walgreens](#)
  - 送貨費：訂單超過35美元免送貨費
- [CVS](#)
  - 送貨費：鑒於COVID-19疫情，許多地方免送貨費
- [HEB](#)
- [Walmart](#)
  - 費用：免費標準送達（5至7個工作日）；次日送達收費8美元；隔夜送達收費15美元

如果您的藥房不提供送貨服務，則確認一下他們有無行車取貨點。您可以致電藥房，詢問他們能否將您新購的商品送到別處，便於您一次性取走。

## 資金

有些銀行會允許您延遲付款。如有問題，請聯絡您的銀行。如果您希望在其他資源方面尋求幫助，請聯絡您的公共衛生監測中心（Public Health Monitor）獲得推薦。

## 情感支持

您的情感需求至關重要，如果您感到擔心或煩躁，我們會提供幫助。您可能感到焦慮和擔心，感到入睡困難，進食不足或過量，或是情緒悲傷沮喪。如有任何上述症狀，請聯絡：

- **Integral Care**24小時危機熱線：512-472-HELP (4357)
- 精神疾病國家聯盟幫助熱線：1-800-950-NAMI (6264)，或編輯短信NAMI發送至741741
  - 週一至週五上午10:00至下午6:00（東部時間）
- [全國預防自殺生命熱線](#)：1-800-273-8255

如果您有其他顧慮或問題，希望病例管理人員跟進，請通知您的公共衛生監測中心。