

## COVID-19 社区活动视频 – 流程概览



## 第 1 部分：自录视频小技巧

### 技巧 1：写一个快速脚本。

您不必逐字逐句地记住它，但我们发现对想要说的内容有个清晰的了解会有所帮助。您希望视频时间不要超过一分钟（或者最多两分钟）。通常情况下，30 秒最好。大多数浏览者观看时间不会超过 7 秒，所以提前获取关键信息是很重要的。

写下您想说的话，然后用秒表或手机上的计时器计时。当您拥有一个满意的脚本后，在镜子前练习，在您家人和摄像机前练习。

例如：

*大家好，我是 []，我一直生活在 []。请和我一样待在家里，阻止 COVID-19 的传播。现在还不是放弃的时候。离家出门时请戴口罩，并记得保持身体社交距离。若您需要帮助获取资源或想要更多有关免费检测的信息，请访问 [visit smcgov.org](http://visit smcgov.org)。*

### 技巧 2：使用电脑或智能手机录制视频

如果可以的话，您可以让别人用智能手机或相机为您录制视频。若情况不允许，也有很多自己录制视频的方法。尤其是现在，浏览者们已经习惯了观看“自拍”视频，即人们直接用手机录下自己对着摄像头说话的过程。若您想使用电脑进行录制，请查看此[博客](#)，了解在各种不同操作系统上进行录制的最佳方法。

### 技巧 3：您需要拍多少就拍多少！

这些视频将直接发布在社交媒体上，我们的制作团队不会把不同的片段剪辑在一起。如果您搞砸了，那也没关系（没有人的第 1 拍是完美的！），但请继续录制，直到您拥有完整的视频为止，然后仅将其发送给我们。

### 技巧 4：选择您的位置和设置。

当制作自己的视频时，最好做到真实直接。若噪音很小且按照社交距离礼仪是安全的，则请于室外选择一个区域。请确保您处在无风且噪音很小的安静环境。如果不能在室外进行，那么餐桌或非正式的客厅也是不错的选择。

如果您在室外，应避免阳光直射在您身上。那样会使图像看起来很粗糙。“柔光”，例如您在多雾的日子里看到的光，很讨人喜欢。一般来说，您会发现最好的光线是在清晨或日落之前或之后。中午的光线通常最难进行录制。

设置技巧：

- 使用水平方向（垂直握住相机会使编辑更具挑战性）
- 为避免视频晃动，请尝试使用相机上的自拍功能开始录制
- 口齿清晰的说出您的内容。不要有急于表达信息的感觉！
- 尝试将视频保持在 1 分钟以内



拍摄几个视频检查一下光线和声音。如果您对视频中自己的形象或背景不满意，请进行更改。直视镜头（您的电脑或者在拍摄的其他人），而不是看着镜头后面可能在帮助您的人，说话时要像在和朋友或家人谈话一样（因为您确实是在和朋友或家人谈话）。直接对着镜头是最好的。

### 技巧 5：关于着装的说明

在线视频的着装规则和电视节目一样：穿纯色衬衫或上衣——浅蓝色对很多人来说都很合适——不要穿有图案的衣服，尤其是鲜艳的颜色。您想看起来更像自己——那就穿让自己感觉舒服的衣服！

## 第 2 部分：居民视频的谈话要点

首先，非常感谢您抽出宝贵的时间在您的社区中扩大这一重要的公共安全信息！我们在下面提供了一些小技巧，可以帮助您在电脑或智能手机上录制此视频。

### 如何保护您自己和其他人

- 我们每个人都对自己和周围的人的健康负责
- 预防疾病的最好方法是避免接触病毒
- COVID-19 不仅仅是流感，而且具有很强的传染性
- 采取正确的步骤——洗手、带面罩、保持 6 英尺的距离、进行检测，可以帮助我们重新恢复到以前，做自己想做的事：家庭聚会、带孩子上学、上班、共享餐点
- 我们知道并不是每个人都可以轻易地待在家中或彼此分开隔离，但是为了更安全，我们都可以做一些事情
- MIST：如果您的检测结果呈阳性或正在等待结果，则应**佩戴口罩并进行隔离**；如果您已暴露于病毒，则应进行**自我隔离** 10 天；如果您出现症状或与检测结果呈阳性的人有过密切接触，则应进行**检测**

### COVID-19 知识

- 症状可能在暴露 2-14 天后出现
- 出现以下症状的人可能患有 COVID-19：发烧或发冷、咳嗽、呼吸急促或呼吸困难、肌肉疼痛、头痛、喉咙痛或新出现的味觉或嗅觉丧失
- 即使您未感到不舒服（甚至无任何症状），您也会传播病毒

### 检测

- COVID-19 检测非常方便且安全，可以免费为您提供
- 没有任何人会询问您的移民身份
- 结果通常会在几天内提供
- 只需要做一下拭子检测就可以让您安心

### 面罩

- 当周围有其他人时，请使用布面罩遮住您的口鼻
- 该布面罩旨在您感染的情况下保护其他人
- 继续与其他人保持 6 英尺的社交距离。该布面罩不能取代社交距离。

### 社交距离

- 保持 6 英尺的社交距离
- 通过保持距离来表达您对家人和朋友的关爱

- 未来我们仍可以进行拥抱和家庭聚会；现在采取安全的措施来确保您和您所爱之人的也是安全的

### 清洁、遮盖以及监控

- 咳嗽和打喷嚏时始终用纸巾或手肘掩住您的口鼻且不得随意吐痰
- 常洗手，洗手时间至少 20 秒
- 定期清洁和消毒经常接触的表面——桌子、门把手、电灯开关、厕所、键盘、水龙头、水槽、桌子
- 日常监控自己的身体情况：注意是否出现发热、咳嗽、呼吸急促等症状。

### 针对 COVID 患者的问题：

- 在您或您的亲人感染 COVID-19 之前，您对疫情有什么看法？您是感到害怕，还是觉得没什么大不了的？
- 当您发现您自己或您所爱之人的检测结果是阳性时，您是什么感觉？
- 您的病情如何？您是否住院了？
- 您是否可以分享一些您的康复过程以及您所面临过的任何挑战（即情感上的、身体上的或压力等）？
- 在不透露太多细节的情况下，您是否还记得您是否是因任何社交聚会感染了该病毒？
- 若您所爱之人因 COVID-19 过世，他们的过世对您和您的生命意味着什么？
- 回想过去，您会给别人什么建议吗？
- 您戴面罩的时候是在保护谁？
- 在保持 6 英尺社交距离时，您如何与家人保持联系？
- 请描述一下您（和的家人/伴侣）可能经历过的最大的挑战。
- 您认为对这种病毒最大的误解是什么？

### 疫苗：

- 重要的七条资讯
  - 该疫苗是安全有效的。
  - 有足够的疫苗可以提供给每个人。尽管目前疫苗的供应有限，但是每天都在生产出更多的疫苗。
  - 疫苗免费并将会提供给所有人，无论移民身份如何。
  - 疫苗是我们再次回到亲人身边的最大胜算
  - 若您有医保，医生、您经常进行医疗护理的机构将会在您可以进行疫苗接种时联系您。
  - 如果您买有医保或自己的医生时，您仍可以免费进行疫苗接种。有关更多信息，请访问 <https://www.smchealth.org/covidvaccine>
  - 接种疫苗后，您要继续佩戴口罩并保持社交距离，以保证您周围之人的安全。
- 解释您为何会/或已经接种疫苗，以及为什么疫苗对您很重要。
- 疫苗可以防止大多数人生病，而那些生病的人症状也不会那么严重。它不能防止人们传播 COVID-19：在更多人接种疫苗之前，阻止传播的最佳方式就是戴口罩、保持社交距离等。
- 该疫苗可以挽救您的生命。口罩可以挽救其他人的生命。
- 虽然 COVID-19 疫苗供应仍然有限，但您可以注册本县的通知工具，以便在本州确定您符合资格时收到通知以及收到如何进行预约的信息。