

# 在您患病时防止 COVID-19 传播

如果您有发烧或咳嗽的症状，您可能患有 COVID-19。大多数人有轻微的病状，且可在家自行康复。  
遵循以下步骤以帮助保护您家里和社区的其他人。

## 待在家中



- 切勿离家 就医时除外。
- 切勿前往公共场所。
- 避免搭乘公共交通工具、共享汽车和出租车

## 远离他人以及家中宠物



- 待在指定“病房”中（如果条件允许）。
- 使用单独的浴室。

## 勤洗手



- 经常使用肥皂和水清洗您的双手，每次至少 20 秒，尤其是在您擤鼻子、咳嗽或打喷嚏后。
- 如果没有肥皂和水，请使用酒精类免洗洗手液（酒精含量至少为 60%）清洁双手。
- 避免用未清洗的双手触摸眼睛、鼻子和嘴巴。

## 咳嗽和打喷嚏时注意遮挡



- 咳嗽或打喷嚏时用纸巾遮住口鼻。
- 用过的纸巾扔进套好垃圾袋的垃圾桶中。
- 立即洗手。

## 佩戴布面罩



- 如果您必须待在人群中（即使在家），请佩戴布面罩遮住口鼻。
- 如果您独自一人，则不必佩戴布面罩。
- 如果您无法佩戴布面罩（例如会因此呼吸困难），则请寻找其他遮挡咳嗽和打喷嚏的方式。尝试与他人保持至少 6 英尺的距离。这将保护您以及您周围的人。

## 避免共用私人家庭用品



- 切勿在家中与他人共用盘子、饮水玻璃杯、餐具、毛巾或床上用品。
- 在使用这些物品后，使用肥皂和水进行彻底清洗，或者将它们放入洗碗机。

## 每日进行清洁和消毒



- 每天清洁所有高频接触的表面，包括电话、遥控板、柜台、桌面、门把手、浴室洁具、马桶、键盘、平板电脑和床头柜等。
- 使用肥皂和水或其他清洁剂（如果弄脏）清洁这些区域。然后使用家用消毒剂。

## 监测您的症状



COVID-19 最常见的症状包括发烧和咳嗽。如果您出现了任何以下紧急警告信号，请立即就医：

- 呼吸困难或呼吸急促
- 胸部持续疼痛或持续胸闷
- 出现新的意识模糊或无法唤醒
- 嘴唇或脸色发蓝

## 就诊前，请提前致电您的医生



- 请提前致电许多基本护理的医疗就诊皆已延期或通过电话或远程医疗完成。
- 如果您有无法延期的医疗预约，请致电您医生的办公室。这将帮助该办公室保护他们自己以及其他患者。

## 如果您有医疗紧急事件，请致电 911。



- 如果您认为自己患有或疑似患有 COVID-19，请通知接线员。
- 如果可能的话，在医疗协助抵达之前请戴上口罩。

**如果您已患病，请待在家中并切勿回到学校或工作场所，一直到以下情况：**

- 自首次出现症状以来已至少超过 10 天，以及
- 自发烧消退（比如未使用退烧药的情况下不再发烧）以来已至少超过 3 天（72 小时），并且其他症状有所改善。

