

COVID-19: 如果您已被确诊该怎么做

如果您已患病并且已被确诊为 COVID-19 患者，那么请遵照以下步骤帮助防止 COVID-19 在我们的家园和社区内传播。

留在家中，就医时除外

您应该限制您的室外活动，就医时除外。请勿前往工作场所、学校或公共场所。避免使用公共交通工具、拼车或搭乘出租车。

停止居家隔离

如果您的 COVID-19 检测结果呈阳性，那么您必须在以下时间段内远离其他人：

- 自首次出现症状以来，至少 7 天内；以及
- 没有发烧（在未使用退烧药的情况下）并症状已得到改善后，至少 3 天（72 小时）内。

将自己和家中的其他人及动物隔离开来

人员接触：您应尽量待在远离家人的特定房间。另外，如有条件应使用单独的卫生间。

动物接触：切勿在生病时接触宠物或其他动物。

如需就诊，请提前致电医生

如果您有医疗预约，请致电医疗护理提供者并告知他们您已感染 COVID-19。这将帮助医疗护理提供者的工作人员采取相应措施避免其他人员受到感染或接触。

佩戴口罩

当您与其他人在一起时（例如，共处一室或搭乘同一交通工具），以及在您进入医疗护理提供者的办公室之前，您应该佩戴口罩。如果您无法佩戴口罩（例如，佩戴口罩会导致您呼吸困难），与您同住的人员不得与您待在同一房间内，或者当其进入您的房间时，他们应该佩戴口罩。

咳嗽或打喷嚏时遮住口鼻

咳嗽或打喷嚏时，请用纸巾捂住口鼻。将用过的纸巾扔进套好垃圾袋的垃圾桶中；立即用肥皂和水洗手至少 20 秒，或使用酒精含量为 60% 至 95% 的免洗洗手液均匀涂抹于手心和手背，并揉搓至双手干燥。如果手很脏，最好使用肥皂和水清洗。

避免共用家庭用品

切勿在家中与其他人或宠物共用盘子、饮水杯、茶杯、餐具、毛巾或床上用品。使用这些物品后，应用肥皂和水彻底清洗。

勤洗手

经常用肥皂和水彻底洗手至少 20 秒钟。如果没有肥皂和水，可使用酒精浓度至少为 60% 的含酒精洗手液洗手，将其均匀涂抹于手心和手背，并揉搓至双手干燥。如果手很脏，最好使用肥皂和水清洗。切勿用未洗过的双手触摸眼睛、鼻子和嘴巴。

每天清洁“高频接触”表面

高频接触表面包括柜台、桌面、门把手、浴室洁具、马桶、电话、键盘、平板电脑和床头柜等。此外，清洁任何可能带有血液、粪便或体液的表面。使用家用清洁喷雾或消毒湿巾依照标签说明进行清洁。标签包含有关安全有效使用清洁产品的说明，其中包括使用清洁产品时应采取的预防措施，例如佩戴手套，以及确保在使用该产品期间保持良好通风。

此版本发布于 2020 年 3 月 19 日。该指南未来可能有更新版本。
请访问 www.chicago.gov/coronavirus 获取最新版本。

监测您的症状

如果病情恶化（例如呼吸困难），应立即就医。在寻求治疗之前，请致电您的医疗护理提供者，告知他们您患有 COVID-19。进入医疗机构前请戴上口罩。这些步骤将帮助医疗护理提供者采取相应措施防止办公室或候诊室中的其他人员受到感染或接触。

如果您有医疗紧急情况并需要致电 911，请告知 911 接线员您患有 COVID-19。如果可能的话，在紧急医疗服务抵达之前请戴上口罩。