

# CARE

请每日检查并记录

VERSION 3: 3.11.2020



**U.S. Department of  
Health and Human Services**  
Centers for Disease  
Control and Prevention

您收到这份重要的健康信息手册是因为您的航班来自2019冠状病毒疾病（COVID-19）疫情爆发的国家。COVID-19 是一种由病毒引起的呼吸系统疾病，并且可以在人与人之间传播。

**如果您从需要检疫条令的国家或地区返回，例如中国湖北省，** 您目的地州的公共卫生部门将对您进行监测。监测将包括协议或法律条令，例如检疫条令。

根据这些协议或检疫条令：

- 从您离开湖北省开始的14天内，您必须呆在家中，或待在您所在州或地方卫生部门，或美国政府所指定的地点。
- 请遵循检疫条令，您卫生部门还有美国政府提供的指示。

**如果您从2019冠状病毒疾病 (COVID-19) 疫情广泛传播的国家返回，** 留在家中并且自您离开疫情爆发的国家后自我监测14天。请采取以下步骤来监测您的健康：

1. 每日两次用体温计测量您的体温，并且密切关注咳嗽，或呼吸困难（请参见手册中的指示）。
2. 呆在家中，请不要去学校。
3. 请不要乘坐公共交通，出租车，或与他人共同乘车。
4. 避免去拥挤的地点（例如，购物中心和电影院）并且限制您在公共场所的活动。
5. 与他人保持距离（大约 6 英尺 或 2 米）。
6. 如果您生病并伴有发烧，咳嗽，或呼吸困难，请遵循第三页的指示。
7. 如果因为其他的原因需要就医，如透析，请提前打电话联系您的医生并且告知他们您最近曾去过中国。

**您当地的卫生部门可能会有更严格的具体指示供您遵循。**

在您旅行返回后，请与您的卫生部门联系 (手册中包含电话列表). 他们会告知您:

- 如果您应该向卫生部门报告您的健康检查?
- 应该多久报告一次您的健康检查?
- 如果生病并伴有发烧, 咳嗽, 或呼吸困难的状况, 您该联系谁?
- 如果出现症状, 您还应该做什么?
- 如果有疑问, 您应该询问谁?



当您与卫生部门联系时, 请寻求以下联系方式。  
请在下方填写并记录重要信息。

### 卫生部门的工作人员联系方式:

姓名:

电话号码:

非办公时间电话号码:

邮箱或网址:

其他方式:



请使用以下空白处填写提供给您的重要信息。

我需要报告我的健康检查吗?

我应该多久报告一次我的健康检查?

如果我生病了, 卫生部门希望我怎么做?

如果有其他的疑问, 我应该联系谁?



如果您曾接触过感染2019 冠状病毒疾病(COVID-19)的人, 可能需要14天的时间得知您是否会生病。在您离开疫情爆发国家后的14天内, 每天2次检测您的健康是十分重要的。请按照以下步骤来监测和记录您的健康。



### 第一步 请每日早, 晚检测您的健康.

- 请测量您的体温, 并/或帮助其他与您同行但无法自行测量的家庭成员。
- 除了发烧, 请警惕其他2019冠状病毒疾病(COVID-19)的症状, 包括咳嗽, 或呼吸困难。
- 请在此手册的日志中填写您的体温和其他任何症状。
- 请将家庭成员的体温和症状填写在他们的手册中。

未与您同行的家庭成员无需被检测。

### 第二步 如果您的卫生部门要求您报告您的体温和任何症状, 请遵循他们的指示。



### 第三步 如果您发烧 (发烧为100.4° F/38° C 或更高), 咳嗽, 或呼吸困难:

1. 请不要去公共场所。
2. 请拨打本手册中列出的您当地卫生部门的电话号码, 提醒他们您在自我监测。
3. 如果无法联系到您的卫生部门, 请寻求医生建议 — 请在去医生办公室或急诊室之前先打电话咨询。告知他们您最近的旅行, 您的症状, 和卫生部门给您的指示。
4. 避免与他人接触。
5. 请不要生病时旅行。
6. 在咳嗽或打喷嚏时请用纸巾或您的衣袖 (不要用手)掩盖口鼻。
7. 避免传播病毒给他人, 请用肥皂和水洗手, 至少20秒。
8. 请在咳嗽, 打喷嚏, 或擦鼻涕后, 立即用肥皂和水洗手。如果没有肥皂和水, 您可以使用酒精含量60%-95% 的酒精类洗手液进行手部消毒。如果手看起来脏, 请经常用肥皂和水洗手。

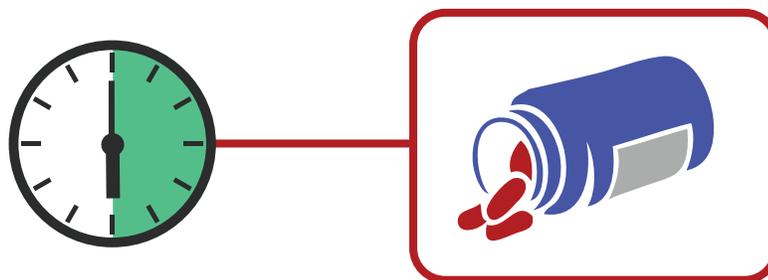
### 在您测量体温之前:

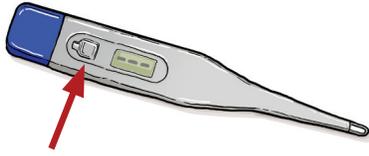
饭后, 饮水后, 或运动后, 请等待30 分钟



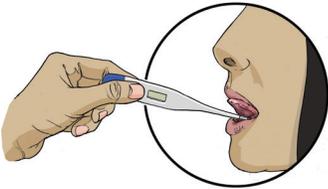
### 在服用退烧药后, 请等待至少6小时, 比如:

- 对乙酰氨基酚, 又称为扑热息痛,
- 布洛芬
- 阿司匹林





1. 通过按压屏幕旁边的按钮来打开体温计。



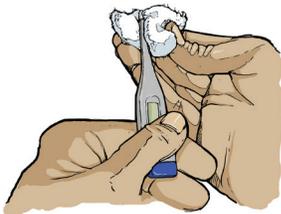
2. 把体温计的尖端放在舌头下面，直到它发出哔哔声。不要咬体温计。



3. 在屏幕上读取您的体温。如果您的体温为  $100.4^{\circ}\text{F}/38^{\circ}\text{C}$  或更高，您已发烧。



4. 请在手册内，在14天症状和体温日志中写下您测量的体温。



5. 用肥皂和水清洗体温计，并晾干。

**请注意：**对于4岁以下婴幼儿，请使用适龄的体温计测量，比如耳温枪。如果您没有此类体温计，请将常规体温计放置在儿童的腋窝中央。

使用腋窝测量的方式，如果孩子的体温为  $99.4^{\circ}\text{F}/37.4^{\circ}\text{C}$  或更高，孩子已发烧。请告知公共卫生工作人员，您用此方法为您的孩子测量体温。

每天两次（早上和晚上），写下您的体温和任何2019冠状病毒疾病的症状：感觉发热，咳嗽，或呼吸困难。请在离开后的14天内，每天都要这样记录。

1. 在日志中填写日期，从第0天开始到第14天结束。第0天是您离开2019冠状病毒疾病（COVID-19）疫情爆发国家的时间。
2. 从今日起开始记录您的体温和症状。发烧为**100.4° F/38° C 或更高**。
3. 如果您生病了，联系您的卫生部门。请一定告知他们您曾去过2019冠状病毒疾病（COVID-19）疫情爆发的国家，您的症状，并且您正在自我监测。
4. 您的日常健康检查会在您离开2019冠状病毒疾病（COVID-19）疫情爆发国家后的14天完成，或根据公共卫生官员的指示。

日	日期	症状	体温 (°C摄氏度)
<b>第0天</b>	2020年2月1日	第0天是您离开2019冠状病毒疾病（COVID-19）疫情爆发国家的时间。	
<b>第1天</b>	2020年2月2日	无症状	36.3
		无症状	37
<b>第2天</b>	2020年2月3日	无症状	36
		无症状	37
<b>第3天</b>	2020年2月4日	无症状	36.7
		无症状	37
<b>第4天</b>	2020年2月5日	无症状	36.4
		无症状	37
<b>第5天</b>	2020年2月6日	无症状	35.8
		无症状	37

请您在之后的14天内，每天都在下列表格中记录下您的症状和体温。

日	日期	症状	体温 (°C摄氏度)
第0天		第0天是您离开2019冠状病毒疾病 (COVID-19) 疫情爆发国家的时间。	
第1天		 	
第2天		 	
第3天		 	
第4天		 	
第5天		 	
第6天		 	
第7天		 	
第8天		 	
第9天		 	
第10天		 	
第11天		 	
第12天		 	
第13天		 	
第14天		 	



如果您生病了，请依照指示联系您的卫生部门，告知他们您曾去过2019冠状病毒疾病 (COVID-19) 疫情爆发的国家，您的症状，并且您在自我监测中。您的日常健康检查在您离开此疫情爆发国家后的14天完成，或根据公共官员的指示。

如果您需要急诊，请拨打911。告知他们您曾去过2019冠状病毒疾病 (COVID-19) 疫情爆发的国家。

这是美国各地卫生部门的电话号码列表，旅客可以使用这些号码与目的地州或所在州的卫生部门联系。这些电话线路全天受到监控，除有特别说明外，旅客可以全天24小时，一周7天电话联系。有关COVID-19 的普遍问题，公众可以拨打州卫生部门的日间办公电话或通过网址 [www.cdc.gov/cdc-info](http://www.cdc.gov/cdc-info) 与CDC取得联系，电话号码为 1-800-CDC-INFO (800-232-4636) 或 TTY 888-232-6348。

州	电话号码
Alabama	1-800-338-8374
Alaska	1-800-478-0084 or 1-907-269-8000
Arizona	1-480-303-1191
Arkansas	1-800-554-5738
California	1-800-852-7550 寻求CDPH执勤官 如果您在 L.A. County, 致电: 1-213-288-8707 办公时间 8:00am-5:00pm
Colorado	1-303-370-9395
Commonwealth of the Northern Marian Islands	1-670-234-8950
Connecticut	1-860-509-8000
Delaware	1-302-744-4700
District of Columbia	1-202-576-1117
Florida	1-850-245-4401
Georgia	1-866-782-4584
Hawaii	2-1-1 或 1-808-586-4586
Idaho	1-208-334-5939
Illinois	1-800-889-3931 如果您在 Chicago, 致电: 3-1-1 (仅限芝加哥市)或 1-312-744-5000
Indiana	1-317-233-1325
Iowa	1-800-362-2736
Kansas	1-877-427-7317
Kentucky	1-888-973-7678
Louisiana	1-800-256-2748
Maine	1-800-821-5821
Maryland	1-410-795-7365
Massachusetts	1-617-983-6800
Michigan	1-517-335-9030
Minnesota	1-651-201-5414
Mississippi	1-601-576-7725 或 1-601-576-7400 (非办公时间, 周末, 和节假日)"

州	电话号码
Missouri	1-800-392-0272, Ext.1
Montana	1-406-444-0273
Nebraska	1-402-444-3400 办公时间8:30am-4:00pm 中部时间
Nevada	1-775-400-0333
New Hampshire	1-603-271-4496
New Jersey	1-800-222-1222
New Mexico	1-505-827-0006
New York	1-866-881-2809
如果您在 New York City, 致电:	1-347-396-7990
North Carolina	1-866-462-3821
North Dakota	1-701-328-2270
Ohio	1-614-722-7221
Oklahoma	1-405-271-4060
Oregon	1-971-673-1111
Pennsylvania	1-877-724-3258
如果您在 Philadelphia, 致电	1-215-686-4514
如果您在 Pittsburgh, 致电	1-412-687-2243
Puerto Rico	1-787-765-2929, Ext.3552 或 3551 或 1-787-692-6276
Rhode Island	1-401-222-2577 或1-401-276-8046 (非办公时间)
South Carolina	1-888- 847-0902
South Dakota	1-800-592-1861
Tennessee	1-615-741-7247
Texas	1-512-776-7111
Utah	1-888-374-8824
Vermont	1-802-863-7240
Virgin Islands	以下
如果您在 St. Thomas, 致电:	1-340-774-9000 办公时间9:00am-5:00pm
如果您在 St. Croix, 致电:	1-340-718-1311 办公时间 9:00am-5:00pm
Virginia	1-877-ASK-VDH3 (1-877-275-8343)
Washington	1-800-525-0127
West Virginia	1-304-558-5358, Ext. 1
Wisconsin	1-608-258-0099
Wyoming	1-888-996-9104