

# 30天减缓传播

请听从并遵照您所在州及地方机构的指导意见。

**如您感觉不适**，请居家隔离。不要前往单位上班。联系您的医疗服务提供者。

**如果您的孩子感觉不适**，请确保其居家隔离。不要送孩子去上学。联系您的医疗服务提供者。

**如果您家中有人新冠肺炎的检测结果为阳性**，请确保全家居家隔离。不要前往单位上班。  
不要前往学校上课。联系您的医疗服务提供者。

**如果您是老年人**，请居家隔离并避免接触他人。

**如果您患有会增加您风险的严重基础疾病**（例如，心肺功能受损或免疫系统弱化类病症），  
请居家隔离并避免接触他人。



如需了解更多信息，请访问：

**CORONAVIRUS.GOV**

# 加入减缓新冠病毒传播的行列

即便您很年轻，或很健康，但您仍有风险，且您的不当举动也会增加他人的风险。  
请您务必加入减缓新冠病毒传播的行列。

## 尽量居家工作或学习。

如果您在国土安全部定义的重要基础设施行业工作，如医疗服务、制药和食品供应等，您有保持正常工作安排的特殊责任。您和您的雇主应遵照CDC指导方针，在工作的同时确保个人安全。

## 避免10人以上的社交聚众集会。

避免在酒吧、餐厅和美食广场进食或喝饮料，  
**请使用免下车、取货或送货服务。**

## 避免不必要出行、购物和与人交际。

除非要提供重要协助，否则请勿前往疗养院、退休或长期护理设施。

## 践行良好卫生防护措施：

- 洗手，尤其是在触碰任何频繁使用的物件或表面之后。
- 避免触摸面部。
- 咳嗽和打喷嚏时用纸巾或手肘内侧遮挡。
- 尽量多地对频繁使用的物件和表面进行消毒。

**CORONAVIRUS.GOV**

校区活动可能加快新冠病毒传播。出现社区传播的州长应关停受影响区域及其周边的学校。如果社区的周边(即使是相邻的州)出现了社区传播现象，州长应关闭社区内的学校。此外，州及地方官员应关停与出现新冠肺炎感染病例的学校。关停学校的州及地方必须解决重要响应者的育儿需求和儿童营养需求。

老年人属于新冠肺炎高危人群。各州应遵照联邦指导方针，停止疗养院、退休和长期护理场所的社交探访。

有社区传播现象的州应关停酒吧、餐厅、美食广场、体育馆等室内外人群聚集地。