

如果您生病了，请防止 COVID-19 传播

无障碍版本：<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html>

如果您患有 COVID-19，或者认为自己可能患有 COVID-19，请按照以下步骤帮助保护您家庭和社区中的其他人。

除非要接受诊疗护理，请留在家中。

- **留在家中。**大多数 COVID-19 患者出现轻度疾病，无需医疗就可以在家中康复。除非要接受诊疗护理，请勿离开家。不要参观公共场所。
- **照顾好自己**注意休息并保持不要脱水。
- **必要时接受诊疗护理。**在前往您医生的办公室接受医疗服务之前，请致电您的医生。但是，如果您有呼吸困难或其它令人担忧的症状，请致电911立即寻求帮助。
- **不要乘坐公共交通、拼车、或出租车。**



将自己与家里的其他人和宠物分开。

- **尽可能地呆在特定的房间中**，并远离家中其他人和宠物。此外，如果可能的话您应使用单独的洗手间。如果您需要与家中或家外的其他人或动物在一起，请戴上布口罩。
 - 如果对宠物有疑问，请参阅COVID-19和动物：<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.html#COVID19animals>



监测您的症状

- **COVID-19的常见症状包括发烧和咳嗽。**呼吸困难是更严重的症状，这意味着您应该就医。
- **请遵循您的医疗保健提供者和当地卫生部门的护理说明。**您当地的卫生部门将指导您检查症状和报告信息。



如果您出现 COVID-19 的紧急警示征象，请立即就医。

紧急警告征象包括*：

- 呼吸困难
- 持续性胸痛或胸闷
- 新出现的神智错乱或无法被唤醒
- 嘴唇或面部青紫

*此列表并非包含所有症状。如果有其他重度或相关的症状，请咨询您的医务人员。

如果您有紧急医疗情况，请致电 911。如果您有紧急医疗情况，需要致电 911，请告知话务员您已经或可能患有 COVID-19。如果可能，在医疗救助到来之前戴上口罩

在去看您的医生之前先打电话。

- **先打电话。**许多常规护理的医疗访视正在被推迟或通过电话或远程医疗完成。
- **如果您的医疗预约无法延期，请致电您的医生办公室。**这将有助于办公室保护自己和其他患者。



如果您生病了，请用一块布遮住鼻子和嘴巴。

- 如果您必须与其他人或动物，包括宠物（即便在家里）在一起，**请用一块布口罩遮住鼻子和嘴巴。**
- 如果您是一个人独处，则无需佩戴布口罩。如果您不能佩戴布口罩（例如，由于呼吸困难），请以其他方式遮挡咳嗽和喷嚏。尝试与他人保持至少 6 英尺的距离。这将有助于保护您周围的人。



注意：在 COVID-19 大流行期间，将医用级别的口罩留给医护人员和一些急救人员使用。您可能需要使用围巾或头巾作为布口罩。



[cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)

咳嗽和打喷嚏时请遮挡。

- 在咳嗽或打喷嚏时请用纸巾遮掩口鼻。
- 将用过的纸巾扔进带内衬的垃圾桶中。
- 立即用肥皂和水洗手至少 20 秒钟。如果没有肥皂和水，请使用酒精含量至少为 60% 的酒精类洗手液清洁您的手。



经常洗手

- 经常用肥皂和水洗手，每次至少 20 秒钟。在擤鼻子、咳嗽或打喷嚏后；去洗手间；以及吃饭或做饭前这一点尤其重要。
- 如果没有肥皂和清水，可使用洗手液。请使用酒精含量至少为 60% 的酒精类洗手液，覆盖手的所有表面并搓揉直到感觉手干爽。
- 肥皂和水是最好的选择，尤其是如果您的手很脏。
- 避免用未清洗过的手触碰您的眼睛、鼻子和嘴巴。



避免共用个人居家物品

- 请勿与家里的其他人共用碗碟、水杯、杯子、餐具、毛巾或床上用品。
- 一旦使用这些物品后，应用肥皂和水对其进行彻底清洗或放入洗碗机中。



每天清洁所有“高频触碰”的物体表面

- 清洁和消毒您的“病房”和浴室中的高频接触表面。让其他人清洁和消毒公共区域的表面，而不是您的卧室和浴室。
- 如果看护人或其他人需要清洁和消毒病人的卧室或浴室，则应按需要进行。看护人/其他人应该戴上口罩，并在病人使用浴室后等待尽可能长的时间。



高频接触表面包括电话、遥控器、柜台、桌面、门把手、浴室装置、卫生间、键盘、平板电脑和床头柜。

- 清洁和消毒可能沾有血液、粪便或体液的区域。

- 使用家用清洁剂和消毒剂。如果脏了，请用肥皂和水或其它洗涤剂清洁该区域或物品。然后使用家用消毒剂。
 - 确保遵循标签上的说明，以保证安全有效地使用该产品。许多产品建议保持表面湿润几分钟，以确保杀死病原体。许多产品还建议采取一些预防措施，例如戴手套并确保在使用该产品时保持良好的通风。
 - 大多数经 EPA 注册的家用消毒剂均应有效。

如何终止居家隔离

- 在以下情况下，留在家中（居家隔离）的患 COVID-19 的人可以停止居家隔离：
 - 如果您没有通过检测来确定自己是否仍具有传染性，则可以在这三种情况发生后离开家：
 - 您至少有 72 个小时没有发热（也就是说，整整三天没有使用退烧药来减少发热）并且
 - 其它症状有所改善（例如，当咳嗽或气短所改善时）并且
 - 自您的症状首次出现以来，至少已经过去 10 天。
 - 如果您将通过检测确定您是否仍具有传染性，则可以在这三种情况发生后离开家：
 - 您不再发热（无需使用退烧药）并且
 - 其它症状有所改善（例如，当咳嗽或气短所改善时）并且
 - 您相隔 24 小时连续两次接受检测，结果均为阴性。您的医生将遵循 CDC 指南。



在任何情况下，请遵循您的医疗保健提供者和当地卫生部门的指导。停止居家隔离的决定应在向您的医疗保健提供者以及州和地方卫生部门咨询后协商而定。当地决策取决于当地情况。