

阻止病毒传播

帮助预防呼吸道病毒如 COVID-19 的传播。

避免与患病的人近距离接触。



咳嗽和打喷嚏时，用纸巾遮住
口鼻，然后将纸巾
扔进封闭的垃圾箱。



避免触碰自己的眼睛、鼻子和嘴巴。



对频繁接触的物体和表面
进行清洁和消毒。



生病时请留在家中，
除非要接受医疗救治。



经常用肥皂和水洗手，
每次至少 20 秒钟。



如果您患有 COVID-19 或怀疑您感染了引起 COVID-19 的病毒，请遵循以下步骤，以帮助防止疾病传播给您的家人和社区中的其他人。

除进行医疗保健之外，请留在家中

除了去看医生外，您应该限制出门活动。不要去工作场所、学校或公共场所。不要乘公共交通工具、拼车、或乘出租车。

将您自己与家中其他人和动物隔离

人员：您在家时应尽可能与家中其他人隔离。此外，如果可能的话您应使用单独的洗手间。

动物：生病时，不要处理宠物或其他动物。有关更多详细信息，请参见 [《COVID-19 和动物》](#)。

在去就诊之前先打电话

在您预约就诊之前，请致电医务人员并告诉他们您感染了 COVID-19 或疑似感染。这将有助于诊所的人员采取措施，以免其他人受到感染。

戴口罩

当您与其他人（如共处一室或在同一辆车里）或宠物一起时，及进入诊所或医院前，应戴上口罩。如果您因为某些原因，比如无法呼吸，而不能戴口罩时，那些跟您住一起的人应避免跟您共处一室。一旦他们进入您的房间必须戴口罩。

遮挡咳嗽和喷嚏

在咳嗽或打喷嚏时请用纸巾遮掩口鼻。将用过的纸巾扔到有塑料袋的垃圾桶中；然后立即用肥皂和水洗手至少 20 秒，或立即用含至少 60% 至 95% 酒精的酒精类手部消毒液进行手部消毒，将消毒液涂满全手，搓揉直到手干爽。看到手脏了，首选用肥皂和水清洗。

避免共用个人物品

您不应与家里的其他人或宠物共用碗碟、饮水杯、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。

经常洗手

经常用肥皂和水洗手，每次至少 20 秒钟。如果没有肥皂和水，立即用含至少 60% 酒精的酒精类手部消毒液进行手部消毒，将消毒液涂满全手，搓揉直到手干爽。看到手脏了，首选用肥皂和水清洗。避免用未清洗过的手触碰眼睛、鼻子和嘴巴。

每天清洁所有“高频接触”的物体表面

高频接触的物体表面包括柜台、桌面、门把手、洗手间用具、厕所、手机、键盘、平板电脑和床旁桌子。另外，清洁可能带血、粪便、或体液的任何表面。根据标签说明使用家用清洁喷雾剂或湿巾。标签中包含了安全有效使用清洁产品的说明，包括您在使用产品时应采取的预防措施，例如佩戴手套，以及确保在使用产品期间通风良好。

监测您的症状

如果您的病情恶化（例如呼吸困难），请立即就医。在您预约就诊之前，请致电医务人员并告诉他们您感染了 COVID-19 或怀疑被感染。在进入诊所或医院前戴上口罩。这将有助于诊所的人员采取措施，以免诊所或候诊室的其他人受到感染或暴露。

要求您的医务人员致电当地或州卫生部门。已经被监测或提供自我监测的人应适当遵循当地卫生部门或职业卫生专业人员的指示。

如果您出现紧急医疗情况，需要致电 911，请通知调度人员您已感染或疑似感染 COVID-19。如果可能，在紧急医疗服务到达之前戴上口罩。

终止隔离

确诊为 COVID-19 的患者应继续在家隔离，直到被认为二次传染给他人的风险降低。在个案的基础上咨询医生、州和地方卫生部门作出终止家庭隔离措施的决定。



详细信息请参见：<https://www.cdc.gov/COVID19-ch>