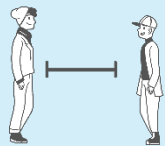


# 保持社交距离、自我监测、自我检疫隔离、自我隔离

这些名词是什么意思？如果要求我去做，我该怎么做？



## 保持社交距离

所有人都应该实施保持社交距离。它有助于保护我们社区中的每一个人，特别是那些易感人群，免受疾病的侵害。这看起来究竟是怎样的？

### 个人可以：

- 与他人之间尽量保持六英尺距离。
- 购物采用路边取货或订餐，而不进店里。
- 使用网络银行或得来速免下车汽车银行服务。
- 避免在最繁忙时段去公共场所。
- 避免参加大型社会团体聚会。

### 企业和组织可以：

- 让员工远程工作。
- 限制面对面的会议和旅行。
- 更改运作方式以提供更多网路选择并限制人员聚集。

## 我们可能也要求您做到以下：

### 谁应该这么做？

### 这是什么？



### 自我监测

没有症状的人，但有低风险的暴露史，比如与 COVID-19 确诊病例的人员同时出现在机场或餐馆里。

- 保持社交距离
- 每天测量并记录您的温度 2 次，并观察有无症状。
- 如果症状出现，去看医生之前先打电话向医生解释症状和可能的暴露史。



### 自我检疫隔离

没有症状，但由于所旅行地区或曾与接受 COVID-19 检测的人员有过接触而患病的可能性更高的人。

- 24 小时全天（24/7）待在家，自我监测 14 天。\*
- 家人和室友应该保持社交距离。
- 如果您有症状出现，家人和室友也须进行自我检疫隔离。



### 受监控的检疫隔离

来自中国或伊朗的旅客和与 COVID-19 检测呈阳性的人有密切接触的人。

- 与自我检疫隔离步骤相同
- 此外，在 14 天的检疫隔离期间，请向卫生部门报告您每天两次的体温和症状。



### 自我隔离

有 COVID-19 症状但病情不足以住院的人。

- 居住独立的房间，与家庭成员分开。
- 如有可能，请使用单独的卫生间。如果必须共用一间浴室，请将牙刷分开放置。
- 家人和室友应避免与病人接触，并实行自我检疫隔离。
- 进入共用空间时，请戴上口罩。

\* 您的隔离可能会在10天后结束，如果您没有出现任何症状并且您继续监控症状14天。