

关于医学隔离、居家隔离、监测和保持社交距离的指示

Directions for Isolation, Quarantine, Monitoring, and Social Distancing (Chinese)

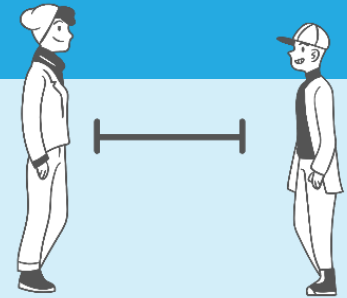
遵循这些指示是确保您家人和朋友不感染 COVID-19 的最佳方式。请为确保我们社区人员的健康尽自己的一份力。

应该采取什么措施？适用对象是谁？

- 保持社交距离：所有人
- 自我监测：任何想要确保自己不患病的人
- 自我居家隔离：任何与患者有密切接触或与患者生活在一起的人
- 自我医学隔离：任何患者

保持社交距离

- 人与人之间要尽可能保持 6 英尺的距离。
- 避免在人流高峰时出行。
- 如果可能，请使用线上、免停车或路边服务。
- 避免社交集会。
- 如果可能，企业应让员工远程办公、提供线上选项，并限制亲身面对面会议的次数。



自我监测



- 保持社交距离的。
- 每天测量并记录体温。
- 如果体温达到或超过 100.4° F，立即向您的医生报告。
- 如果出现任何呼吸道疾病，立即向您的医生报告。呼吸道疾病包括：
 1. 咳嗽
 2. 呼吸急促或呼吸困难
 3. 胸痛
 4. 此外，您可能还会出现咽喉肿痛、疲劳、肌肉酸痛、发冷、头痛、腹痛、恶心、呕吐或腹泻症状
- 如需就医，请立即致电医生。
- 家庭成员应保持社交距离。
- 如果出现疾病症状，您需要进行自我医学隔离。



自我居家隔离

- **任何情况下都不要前往工作单位、学校和公共场所。**只有在需要就医的情况下，您才能考虑离家。
 - 避免乘坐公共交通工具前往医疗服务提供者处或急诊室。请勿乘坐公交车、Uber、Lyft、出租车或轨道交通工具。
 - 如果必须要离家就医，请戴好口罩遮住口鼻。
- 每天测量并记录体温。
- 如果体温达到或超过 **100.4° F**，立即向您的医生报告。
- 如果出现任何呼吸道疾病，立即向您的医生报告。呼吸道疾病包括：
 1. 咳嗽
 2. 呼吸急促或呼吸困难
 3. 胸痛
 4. 此外，您可能还会出现咽喉肿痛、肌肉酸痛、发冷、头痛、腹痛、恶心、呕吐或腹泻症状
- 如需就医，请立即致电医生。
- 尽量减少与家中其他人的密切接触。
- 请勿与家庭成员和宠物共用碗碟、水杯、银器、毛巾和寝具等物品。用完这些物品后，应使用肥皂和热水进行清洗。
- 咳嗽或打喷嚏时用一次性纸巾或袖子上部遮住口鼻。将纸巾扔进套好垃圾袋的垃圾桶中。处理完垃圾后应立即洗手。
- 经常用肥皂和水洗手至少 **20 秒**。适用的情况包括上洗手间、咳嗽或打喷嚏后，或者在双手看起来很脏。如果没有肥皂和水，请使用含 **60% 至 95% 酒精** 的消毒洗手液
- 避免用未洗净的双手触摸眼睛、鼻子和嘴巴
- 用 **1/3 杯漂白剂兑 1 加仑水** 或者使用消毒剂喷雾或湿巾每天清洁经常使用的物品表面，包括手机、平板电脑、键盘、门把手、浴室洁具、马桶、柜台、桌面和床头柜等“经常接触”表面。必要时戴上橡胶手套并确保相关区域通风良好。切勿将漂白剂与其他清洁产品混合。
- 家庭成员应进行自我监测。
- 如果出现疾病症状，您需要进行自我医学隔离。



- **任何情况下都不要前往工作单位、学校和公共场所。**只有在需要就医的情况下，您才能考虑离家。
 - 避免乘坐公共交通工具前往医疗服务提供者处或急诊室。请勿乘坐公交车、Uber、Lyft、出租车或轨道交通工具。
 - 如果必须要离家就医，请戴好口罩遮住口鼻。
- 避免在生病时接触宠物和其他动物。
- 咳嗽或打喷嚏时用一次性纸巾或袖子上部遮住口鼻。将纸巾扔进套好垃圾袋的垃圾桶中。处理完垃圾后应立即洗手。
- 经常用肥皂和水洗手至少 20 秒。适用的情况包括上洗手间、咳嗽或打喷嚏后，或者在双手看起来很脏。如果没有肥皂和水，请使用含 60% 至 95% 酒精的消毒洗手液。
- 避免用未洗净的双手触摸眼睛、鼻子和嘴巴
- 用 1/3 杯漂白剂兑 1 加仑水或者使用消毒剂喷雾或湿巾每天清洁经常使用的物品表面，包括手机、平板电脑、键盘、门把手、浴室洁具、马桶、柜台、桌面和床头柜等“经常接触”表面。必要时戴上橡胶手套并确保相关区域通风良好。切勿将漂白剂与其他清洁产品混合。
- 清洁任何物品或表面上的血液、粘液、呕吐物、尿液、粪便或其他体液。
- 确保家中空气流通，如果天气允许可打开窗户，或者也可以开空调。

如果与他人同住：

- 尽可能与其他家庭成员和宠物隔离。
- 您应待在远离其他家庭成员的特定房间。
- 尽可能使用单独的浴室。
 - 如果必须共用浴室，请在患者使用后擦拭所有表面。
 - 如果共用淋浴间，请勿共用剃须刀、毛巾、沐浴海绵/沐浴球。
 - 牙刷分开摆放。
 - 如果必须进入公共区域，请在离开您的房间前戴上口罩遮住口鼻。
- 请勿与家庭成员和宠物共用碗碟、水杯、银器、毛巾和寝具等物品。用完这些物品后，应使用肥皂和热水进行清洗。
- 家庭成员应进行自我居家隔离。
- 处理脏衣物时应戴好手套，身体远离衣物。切勿摇晃衣物。按照标签上标明的最高温度，用普通洗涤剂清洗和干燥。
- 应由无症状者照顾宠物和带宠物散步。

自我医学隔离（续）



如果您独居，请不要给任何人开门。

- 如果有人给您送杂货或其他物品，请让对方将物品放在门口，等待其离开后再开门。
- 不要为除自己之外的其他人做饭。
- 可以放宠物出门大小便，如果您一定要带宠物散步，请用口罩或织物盖住面部，并在家附近散步以避免与他人接触。

寻求医疗机构照护时：

- 提前打电话获得医疗保健提供者的指示。他们可能会要求您在机构外与他们见面或者引导您使用非普通公用入口。
- 避免乘坐公共交通工具前往医疗服务提供者处或急诊室。请勿乘坐公交车、Uber、Lyft 或出租车。
 - 如果您无法自行驾车也没人送您就医，请拨打 9-1-1 叫救护车。
 - 如果有人送您就医，乘车时请用口罩或织物盖住口鼻。
- 如果自驾就医，请在下车前用口罩或织物盖住口鼻。