

# 2019年新型冠状病毒(COVID-19) 家中隔离和自我监测10项提示

您如果由于可能接触COVID-19  
而被要求在家中隔离或自我监测,请您:

**1** 呆在家里,不要去工作单位、学校或公共场所。



**2** 监测症状,每天两次测量体温。如果您出现症状或发烧,立即打电话给医务人员。



**3** 休息,不要脱水,坚持锻炼身体(如可能)。如果您能够锻炼,可在家中或院子里活动。避开可能与其他人接触的地点。



**4** 如果您需要看医生,请提前给医务人员打电话,告诉他们您曾经接触COVID-19。



**5** 如果出现紧急医疗状况,请拨打911电话,告诉急救电话接线员您曾经接触COVID-19。



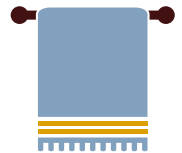
**6** 采取日常预防措施,防止病毒传播。  
• 经常用肥皂和水洗手,每次至少洗20秒,也可以使用至少含有60%酒精的洗手液。  
• 咳嗽/打喷嚏时盖住口鼻。  
• 避免触摸眼睛、鼻子和嘴巴。



**7** 尽可能呆在一个特定的房间中,不接触家中的其他人和宠物。如果有条件,使用单独的卫生间。



**8** 避免与家中其他人共用个人用品,例如餐盘、毛巾和床单。



**9** 清洁所有经常触摸的物体表面,例如台面、桌面和门把手。遵循标签说明使用家庭清洁剂喷洒或擦拭这些物体的表面。



**10** 充分利用在家的时间,有条件可远程上班,或者读书、健身或从事您爱好的其他活动。

