

2019年新型冠狀病毒 (COVID-19) 家中隔離和自我監測10項提示

您如果由於可能接觸COVID-19
而被要求在家中隔離或自我監測,請您:

1 呆在家裡,不要去工作單位、學校或公共場所。



2 監測症狀,每天兩次測量體溫。如果您出現症狀或發燒,立即打電話給醫務人員。



3 休息,不要脫水,堅持鍛煉身體(如可能)。如果您能夠鍛煉,可在家中或院子裡活動。避開可能與其他人接觸的地點。



4 如果您需要看醫生,請提前給醫務人員打電話,告訴他們您曾經接觸COVID-19。



5 如果出現緊急醫療狀況,請撥打911電話,告訴急救電話接線員您曾經接觸COVID-19。



6 採取日常預防措施,防止病毒傳播。

- 經常用肥皂和水洗手,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/打噴嚏時蓋住口鼻。
- 避免觸摸眼睛、鼻子和嘴巴。



7 盡可能呆在一個特定的房間中,不接觸家中的其他人和寵物。如果有條件,使用單獨的衛生間。



8 避免與家中其他人共用個人用品,例如餐盤、例如餐盤、毛巾和床單。



9 清潔所有經常觸摸的物體表面,例如檯面、桌面和門把手。遵循標籤說明使用家庭清潔劑噴灑或擦拭這些物體的表面。



10 充分利用在家的時間,有條件可遠端上班,或者讀書、健身或從事您愛好的其他活動。

