

居家管理COVID-19 症状要做的10件事

可访问版本: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html>

如果您可能感染或确诊感染COVID-19:

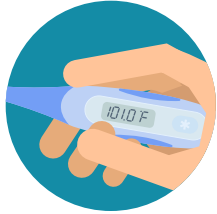
- 1. 居家隔离**, 避免外出工作和学习。避免前往其他公共场所。如果必须外出, 请尽量不要乘坐公共交通工具, 比如共享单车、出租车等。



- 6. 咳嗽和打喷嚏时**用纸巾遮住或用手肘内侧挡住。



- 2. 密切监控个人症状。**如果症状加重, 请立即联系医疗保健人员。



- 7. 常洗手**用肥皂和清水洗手至少20秒, 或使用酒精含量不低于60%的免洗消毒液清洁双手。



- 3. 保证足够的休息和饮水。**



- 8. 尽量自我隔离, 避免与他人接触。**如果可以的话, 请使用单独的浴室。如需要与人群接触或出门, 请戴好口罩。



- 4. 如有预约, 请提前打电话给您的医疗服务提供者, 告知他们您已感染或可能已感染COVID-19。**



- 9. 避免与家中成员共用私人物品, 例如餐具, 毛巾和床上用品。**



- 5. 如有紧急情况, 请拨打911并告知接洽人员您已感染或可能已感染COVID-19。**



- 10. 清洁所有经常触摸的物体表面, 例如柜台、桌面和门把手。**按说明书使用家庭清洁喷雾或擦试剂。



[cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)