

如果您生病，请防止COVID-19传播

无障碍版本：<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html>

如果您患有COVID-19，或者认为自己可能患有COVID-19，请按照以下步骤帮助保护您自己以及家庭和社区中的其他人。

除非要接受诊疗护理，请留在家中。

- 留在家中。大多数COVID-19患者出现轻度疾病，无需医疗就可以在家中康复。除非要接受诊疗护理，请勿离开家。不要去公共场所。
- 照顾好自己。注意休息并保持不要脱水。服用非处方药物，如扑热息痛，帮助您感觉更好。
- 与您的医生保持联系。在获得诊疗护理之前请致电。如果呼吸困难或有任何其他紧急警告信号，或者您认为这是紧急情况，请务必获得护理。
- 不要乘坐公共交通、拼车或出租车。



将自己与家里的其他人和宠物分开。

- 尽可能地呆在特定的房间中，并远离家中其他人和宠物。此外，如果可能的话您应使用单独的洗手间。如果您需要与家中或家外的其他人或动物在一起，请戴上布口罩。
 - 如果对宠物有疑问，请参阅 **COVID-19 和动物**：<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.html#COVID19animals>
 - 对于居住在密集区域的人 (<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-hj-ncov/daily-life-coping/living-in-close-quarters.html>) 以及 **共享住房** (<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/shared-housing/index.html>) 可以提供额外指南。



监测您的症状。

- COVID-19 的症状包括发烧、咳嗽和呼吸急促，但也可能出现其他症状。
- 请遵循您的医疗保健提供者和当地卫生部门的护理说明。您当地的卫生部门将指导您检查症状和报告信息。



在哪些情况下需要紧急医疗救助

查看 **COVID-19 的紧急警告迹象***。如果有人显示以下任何迹象，**请立即寻求紧急医疗护理**：

- 呼吸困难
- 胸部持续性疼痛或胸闷
- 新发意识错乱
- 嘴唇或面部青紫
- 无法唤醒或保持清醒

*此列表并非所有的可能症状。如果有其他重度或相关的症状，请致电您的医务人员。

拨打 911 或提前致电您当地的急救机构：通知接线员您为已经或可能患有 COVID-19 的人寻找护理。

在去看您的医生之前先打电话。

- 先打电话。许多常规护理的医疗访视正在被推迟或通过电话或远程医疗完成。
- 如果您的医疗预约无法推迟，请致电您的**医生办公室**，并告诉他们您已经或可能患有 COVID-19。



如果您生病，请用一块布遮住鼻子和嘴。

- 如果您必须与其他人或动物，包括宠物（即便在家里）在一起，请用一块布口罩遮住鼻子和嘴。
- 如果您是一个人独处，则无需佩戴布口罩。如果您不能佩戴布口罩（例如，由于呼吸困难），请以其他方式遮挡咳嗽和喷嚏。尝试与他人保持至少 6 英尺（2 米）的距离。这将有助于保护您周围的人。
- 不要给 2 岁以下的儿童、呼吸困难的人或无法在没有帮助的情况下取下口罩的人佩戴布口罩。



注意：在 COVID-19 大流行期间，将医用级别的口罩留给医护人员和一些急救人员使用。您可能需要使用围巾或头巾作为布口罩。



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

咳嗽和打喷嚏时请遮挡。

- 在咳嗽或打喷嚏时 请用纸巾遮掩口鼻。
- 将用过的纸巾扔进 带内衬的垃圾桶中。
- 立即用肥皂和水洗手至少 **20 秒钟**。如果没有肥皂和水，请使用酒精含量至少为 60% 的酒精类洗手液清洁您的手。



经常洗手。

- 经常用肥皂和水洗手，每次至少 **20 秒钟**。在擤鼻子、咳嗽或打喷嚏后，去洗手间后以及吃饭或做饭前，这一点尤其重要。
- 如果没有肥皂和清水，可使用洗手液。请使用酒精含量至少为 60% 的酒精类洗手液，覆盖手的所有表面并搓揉直到感觉手干爽。
- 肥皂和水是最好的选择，尤其是如果您的手很脏。
- 避免用未洗过的手触碰 眼睛、鼻子和嘴。



避免共用个人居家物品

- 请勿与家里的其他人共用 碗碟、水杯、杯子、餐具、毛巾或床上用品。
- 一旦使用这些物品后，应用肥皂和水对其进行彻底清洗或放入洗碗机中。



每天清洁所有“高频触碰”的物体表面

- 清洁和消毒 您的“病房”和浴室中的高频接触表面。让其他人清洁和消毒公共区域的表面，而不是您的卧室和浴室。
- 如果看护人或其他人需要清洁和消毒病人的卧室或浴室，则应按需要进行。看护人/其他人应该戴上布口罩，并在病人使用浴室后等待尽可能长的时间。



高频接触表面包括电话、遥控器、柜台、桌面、门把手、浴室装置、卫生间、键盘、平板电脑和床头柜。

- 清洁和消毒可能沾有血液、粪便或体液的区域。
- 使用家用清洁剂和消毒剂。如果脏了，请用肥皂和水或其它洗涤剂清洁该区域或物品。然后使用家用消毒剂。
 - 确保遵循标签上的说明，以保证安全有效地使用该产品。许多产品建议保持表面湿润几分钟，以确保杀死病原体。许多产品还建议采取一些预防措施，例如戴手套并确保在使用该产品时保持良好的通风。
 - 大多数经 EPA 注册的家用消毒剂均有效。

您曾经或可能患过 COVID-19 后可以与他人在一起

您何时可以与他人在一起（结束家庭隔离）取决于不同情况的不同因素。



- 我认为或知道我曾患有 **COVID-19**，并且有症状

- 如出现以下情况，您就可以和他人在一起：

- 3 天不发烧

并且

- 症状好转

并且

- 自首次出现症状后已过去 10 天

- 根据您的医疗保健提供者的建议和测试的可获得性，您可能需要进行测试以查看是否还有 COVID-19。如果您将接受测试，当您不发烧、症状有所改善并且您接受的至少间隔 24 小时连续两次测试的结果为阴性，您可以与他人在一起。

- 我的 **COVID-19 测试呈阳性**，但没有任何症状

- 如果您仍然没有症状，则可以在以下情况下与他人在一起：

- 自测试以来已过去 10 天

- 根据您的医疗保健提供者的建议和测试的可获得性，您可能需要进行测试以查看是否还有 COVID-19。如果您将接受测试，当您接受的至少间隔 24 小时连续两次测试的结果为阴性，您可以与他人在一起。

- 如果您在测试阳性后出现症状，请按照上述“我认为或知道我患有 COVID，并且我有症状”指导。