

当你或你家里有人感染 COVID-19时的建议



生病时待在家里

在你生病或出现任何COVID样症状时,即便是轻度,也请待在家里并减少与他人的接触。这将有助于预防你社区里的其他人患病。

请务必继续遵守当地公共卫生部门给出的关于隔离的建议。这包括建议的时间长度和在隔离后你应继续采用的公共卫生措施。例如:

- › 如果你仍有症状,就待在家里
- › 在室内公共场所,佩戴贴合的过滤口罩(如N95或KN95)或口罩
- › 避免去往集体生活场所或那些可能会生重病或有严重后果的人居住的地方

减少在你家里的传播风险

建议遵守的公共卫生措施

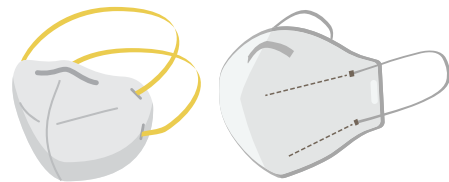
当你生病或隔离在家时,你应该:

- › 遵守当地公共卫生部门的指示
- › 避免或减少与他在共用空间的时间
- › 保持你的空间通风良好
- › 在建议的情况下,尽可能佩戴质量最好和最贴合的过滤口罩或口罩
- › 与其他家庭成员保持最大的身体距离
- › 经常清洁并消毒你家里的高接触表面和物品
- › 定时使用肥皂和水清洗双手
 - 如果没有肥皂和水,使用酒精含量至少为60%的消毒手液
- › 避免与你的宠物密切接触

佩戴过滤口罩

如果你生病或隔离在家,在下述情形时,尽可能佩戴质量最好和最贴合的过滤口罩(如N95或KN95)或口罩:

- › 不得不离开家或共同居住场所(例如,去看医生)时
- › 处在一个你和他人共用的室内空间(如走廊或厨房)时
- › 在共用的室外空间(如阳台或后院),无法最大限度与他人保持距离时
- › 在接受护理(不论是直接的身体护理还是近距离的互动)时



如果你在佩戴过滤口罩或口罩时感到呼吸困难,请**不要**佩戴。

在下述情形时,你的护理人员 and 家庭成员也应尽可能佩戴质量最好和最贴合的过滤口罩或口罩:

- › 为你提供护理时
- › 与你处在共用空间时



对于有下述情形的人而言，这点尤为重要：

- › 感染COVID-19后，可能会生重病或有严重后果
- › 生活在过度拥挤的环境中

如果在上述情况下没有**过滤口罩**，请佩戴贴合良好的**医用口罩**。如果两者都没有，请正确佩戴构造良好且贴合良好的非医用口罩。

儿童

两岁以下的儿童 **不应**佩戴口罩。2-5岁的儿童或许可以佩戴口罩，如果他们：

- › 被监督
- › 可以耐受口罩
- › 自己知道怎么带上和摘下口罩

在相同的情况或场景下，五岁以上的儿童应与成人一样佩戴口罩。

应避免的行为

如果你生病或隔离在家，你应避免或限制：

- › 与家庭成员的当面互动，包括待在同一个房间内
- › 离开家或共同居住场所，除非你需要医疗护理
- › 去往公共场所或亲自拜访别人
- › 与家庭成员共用洗手间，但如果这不可行：
 - 在共用空间时，遵守公共卫生措施，如：
 - › 佩戴贴合良好的过滤口罩或口罩
 - › 开窗
 - › 保持手部卫生
 - › 清洁并消毒表面和物体
 - 在冲水前放下马桶盖，以限制扩散
- › 与家庭成员睡在同一个房间，但如果这不可行：
 - 确保房间通风良好
 - 最大程度地保持身体距离（如分开睡在头尾相对的床上）
- › 共用个人物品（如口罩、餐具、食物和饮料、电子设备）
- › 接触任何可能会生重病或有严重后果的人（根据其年龄或慢性病病情）

提供护理

理想情况下，只应有一个人为生病或隔离在家的人提供护理。这将有助于降低COVID-19传播给家庭其他成员的风险。如果可能，护理人员不应冒着因为感染COVID-19而可能生重病或有严重后果的风险。

如果你在照顾别人，当有直接身体接触或在密切互动时，遵守下述预防措施来保护你自己，例如：

- › 限制一起使用共同空间的时间
- › 尽可能佩戴质量最好和最贴合的过滤口罩或口罩
- › 佩戴眼部防护装置如面罩、安全镜或护目镜（眼部防护**不**应取代使用过滤口罩或口罩）
 - 这样可以避免体液如呼吸道飞沫飞溅或喷射进你的眼睛里
- › 保持你提供护理的空间通风良好
- › 经常使用肥皂和水清洗双手至少20秒：
 - 在提供护理前以及尤其是提供护理之后
 - 在戴上和摘下过滤口罩、口罩及眼部防护装置的前后

在佩戴眼部防护装置时，戴在处方眼镜外面，并在戴好过滤口罩或口罩后佩戴。

摘掉眼部防护装置的方法：

1. 清洗双手
2. 摘掉眼部防护装置时，拿取：
 - 安全镜或护目镜的镜腿**或**
 - 面罩的侧面或后面

防护物品的正面已被污染，请勿触碰。

丢弃眼部防护装置的方法：

1. 如果是一次性用品：放入有塑料衬里的垃圾容器中
2. 如果用品可重复使用：使用肥皂和水清洗，然后使用经批准的硬表面消毒剂消毒
 - 如果没有，使用稀释的漂白剂溶液
3. 清洗双手

如果你出现严重症状

家中的每个人，包括可能来自家庭外部的护理人员，均应留意新出现或恶化的症状。

如果你或其他人出现以下严重症状，拨打**911**或当地急救电话：

- › 呼吸困难或严重呼吸短促
- › 胸部持续的压力或疼痛感
- › 新出现的意识错乱
- › 难以醒来或保持清醒
- › 皮肤、嘴唇或甲床苍白、灰色或发蓝

如果你或家中的某人需要紧急医疗护理，请告诉医护人员你或该人员已经或可能感染了COVID-19。遵循医护人员提供的任何指示。这包括以下情况：

- › 如果你打电话叫救护车
- › 如果你开私家车去医院

在乘坐私家车时，遵循严格的个人公共卫生措施，以降低传播风险，并且：

- › 佩戴过滤口罩（如果没有，佩戴贴合良好的医用口罩），除非感到呼吸困难
 - 所有其他乘客均应佩戴过滤口罩
- › 尽可能减少车中的乘客人数
- › 最大程度增加司机与生病人员的身体距离
- › 在可行且安全的情况下，打开所有车窗以增强通风

不应使用公共交通工具寻求医疗护理。如果没有其他选择，尽可能佩戴质量最好且最贴合的过滤口罩（如N95或KN95）或口罩。

物资

如果你或家中有人生病或隔离在家，需要的物资包括：

- › 体温计
- › 能得到的质量最好且最贴合的过滤口罩（如N95或KN95）或口罩
- › 眼部防护装置，如面罩、安全镜或护目镜
- › 带有塑料衬里的非接触式垃圾容器，如垃圾桶

建议的卫生用品包括：

- › 纸巾和一次性厨房纸
- › 酒精含量至少为60%的消毒搓手液
- › 洗洁精、洗手液和普通洗衣液
- › 居家清洁用品
- › 有药物识别码（DIN）的硬表面消毒剂
 - 如果没有，使用稀释的漂白剂溶液
- › 酒精湿巾或电器专用清洁用品

阅读并遵守制造商的清洁和消毒用品安全使用说明。

提前在家中备好物资，以防你或家中有人因为生病或隔离需要待在家里。如果你自己无法获得这些物资，请联系家人、朋友或邻居寻求帮助。在联系时，如果可以的话，请采取安全的方式避免接触，例如通过门廊自取方式。你也可以联系当地的公共卫生部门或社区组织寻求建议、支持和资源。

如果可以，待在有自来水的地方。这可以降低洗手、清洗和消毒以及洗衣的难度。