

让COVID-19减慢传播速度的步骤

COVID-19是一种呼吸系统疾病，可在人与人之间传播。

我们鼓励居民遵循这些指示，以防止疾病传播到您的家庭和社区。

其症状可能包括发烧（100.4° F / 38° C或更高）、寒颤、咳嗽或呼吸困难。

该疾病范围可从轻度症状到严重的疾病和死亡。有关症状可能在曝露于病毒环境后2 - 14天出现。

大多数人会患有轻度疾病，并且能够在家中康复。*

其他可能症状请访问网站：www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html

如果您生病且出现症状或者检测阳性的话……

- **请呆在家中。** 请避免与他人接触，不要共享私人物品，并尽可能使用单独的卧室和浴室。
- **请监控您的健康。** 请与您的医生保持联系。大多数人会患有轻度疾病，并且能够在没有医疗护理的情况下在家中康复。*
 - 请在获得医疗服务之前请致电。
 - 如果呼吸困难、胸部疼痛或压力、意识混乱或嘴唇或脸发青，请立即就医。 **打电话给9-1-1.**
- 与他人在一起时，**请戴上口罩**覆盖鼻子和嘴。
- 请在咳嗽和打喷嚏用纸巾或是肘内部遮挡住。
- **要经常用肥皂和温水洗手至少20秒钟。**
- **每天清洁和消毒高接触表面。**
- **在没有退烧24小时**（没有药物帮助）并且自症状首次出现后或者检测阳性至少经过10天之前，**请不要离开家。**
- **请知会与您有过亲密接触的联系人。** 请告知与您在患病时距离在6英尺内且持续时间超过15分钟（24小时内）的所有人，包括在出现症状或检测阳性之前的48小时内交谈过的人。告诉他们在家里呆14天。

如果您曾与生病的人有过密切联系...

- 请在家里自我隔离14天（除非需要医疗救治），起始时间自您上次与患病者互动以来算起。即使感觉良好，也请避免与他人接触。请避免与他人接触，不要共享私人物品，并尽可能使用单独的卧室和浴室。
- 与患者亲密接触后5-7天之内**接受检测**
- 与他人在一起时，**请戴上口罩**覆盖鼻子和嘴。
- **请监控相关的症状。** 请每天用温度计两次测量体温，注意是否发烧或咳嗽。
- **请与他人保持距离**（至少6英尺）。
- 请在咳嗽和打喷嚏用纸巾或是肘内部遮挡住。
- **要经常用肥皂和温水洗手至少20秒钟。**
- **每天清洁和消毒高接触表面。**
- **如果您生病**，请留在家中，与他人保持距离，并告知您的近亲生病。请遵循“如果您生病并有症状或检测阳性”下的指导。
- **请知会与您有过亲密接触的联系人** 请告知与您在患病时距离在6英尺内且持续时间15分钟以上（24小时内）的所有人，包括在出现症状或检测阳性之前的48小时内交谈过的人。告诉他们在家里呆14天。

• *老年人和患有严重基础疾病的任何年龄的人，因COVID-19发生更严重并发症的这一风险可能更高。

