

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。

如果您生病，请留在家中，与他人保持距离，并告知 与您有亲密接触的人有关您的病情生病。

如果您感染了COVID-19，重要的是要提醒所有在您生病时与您在6英尺以内有过接触超过15分钟（24小时内）的人。

以下步骤将帮助您确定与您交谈的过有近距离联系的人。

1. 请记录症状开始（或检测阳性）的日子、日期、时间：_____ (星期 _____) (日期) _____ (时间)
2天前的日子： _____ (星期) _____ (日期) _____ (时间)
请使用以下第二个步骤以及第三个步骤来指认所遇见过的人的日期及时间。

2. 请将您患病以来您家中所接触过的人都列出来：（包括您在出现症状或检测阳性前的48小时所接触的人）

3. 请告知我们其他与您有过亲密接触的联系人的：（生病时出现在您6英尺以内且持续长达15分钟以上（24小时内）的人，包括出现症状或检测阳性前的48小时）

工作或学校中： _____
在车里： _____
在您家中或附近： _____
在其他地方： _____

请知会与您有过亲密接触的联系人的

通知您的联系人，告诉他们您病了。通过这样与他人共享您的信息，可以减缓疾病的传播。

示例文本：

“您好。我确诊感染了COVID-19（或冠状病毒）。我之所以联系您，是因为我们见面时您可能已被感染。大多数生病的人都能在家中康复。卫生部门会建议您这样做：”

- 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。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。

- 请监控您的健康状况。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。请打电话给9-1-1。

— 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。
- 如果生病的话，请留在家中并与其他人保持距离。
- 如果您生病了，请通知他人。请告知与您您在患病时距离在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。如果您生病，请致电您的医生或医疗保健提供者，并让他们知道您接触过患有COVID-19的人且您现在病了。



ARLINGTON
VIRGINIA

如有需要更多信息请登录

www.arlingtonva.us

有问题吗？有的话请致电703.228.7999

العربية | 中文-简体 | فارسی | 한글 | Español | اردو | tiếng Việt | 中文-繁體