

# 讓COVID-19減慢傳播速度的步驟

COVID-19是一種呼吸系統疾病，可在人與人之間傳播。

我們鼓勵居民遵循這些指示，以防止疾病傳播到您的家庭和社區。

其症狀可能包括發燒（100.4° F / 38° C或更高）、咳嗽或呼吸困難。該疾病範圍可從輕度症狀到嚴重的疾病和死亡。有關症狀可能在曝露於病毒環境後2 - 14天出現。並非每個人都需要針對COVID-19進行測試。大多數人會患有輕度疾病，並且能夠在家中康復。\*

## 如果您生病且出現症狀的話……

- 請呆在家中。請避免與他人接觸，不要共用私人物品，並盡可能使用單獨的臥室和浴室。
- 請監控您的健康。請與您的醫生保持聯繫。大多數人會患有輕度疾病，並且能夠在沒有醫療護理的情況下在家中康復。\*
  - 請在獲得醫療服務之前請致電。
  - 如果呼吸困難、胸部疼痛或壓力、意識混亂或嘴唇或臉發青，請立即就醫。 **打電話給9-1-1.**
- 與他人在一起時，請戴上口罩（或覆蓋鼻子和嘴的頭巾或圍巾）。
- 請在咳嗽和打噴嚏用紙巾或是肘內部遮擋住。
- 要經常用肥皂和溫水洗手至少20秒鐘。
- 每天清潔和消毒高接觸表面。
- 在沒有退燒72小時（沒有藥物幫助）並且自症狀首次出現後至少經過10天之前，請不要離開家。
- 請知會與您有過親密接觸的連絡人請告知與您在患病時距離在6英尺內的所有人，包括在出現症狀之前的48小時內交談過的人。告訴他們在家裡呆14天。

## 如果您曾與生病的人有過密切聯繫...

- 請在家裡自我隔離14天，起始時間自您上次與患病者互動以來算起。即使感覺良好，也請避免與他人接觸。請避免與他人接觸，不要共用私人物品，並盡可能使用單獨的臥室和浴室。
- 與他人在一起時，請戴上口罩（或覆蓋鼻子和嘴的頭巾或圍巾）。
- 請監控相關的症狀。請每天用溫度計兩次測量體溫，注意是否發燒或咳嗽。
- 請與他人保持距離（至少6英尺）。
- 請在咳嗽和打噴嚏用紙巾或是肘內部遮擋住。
- 要經常用肥皂和溫水洗手至少20秒鐘。
- 每天清潔和消毒高接觸表面。
- 如果您生病，請留在家中，與他人保持距離，並告知您的近親生病。

請遵循“如果您生病並有症狀”下的指導。

- 請知會與您有過親密接觸的連絡人請告知與您在患病時距離在6英尺內的所有人，包括在出現症狀之前的48小時內交談過的人。告訴他們在家裡呆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，請留在家中，與他人保持距離，並告知 與您有親密接觸的人有關您的病情生病。

如果您有COVID-19的症狀，重要的是要提醒所有在您生病時與您在6英尺以內有過接觸超過幾分鐘的人。  
以下步驟將幫助您確定與您交談的有過近距離聯繫的人。

1. 請記錄症狀開始的日子、日期、時間： \_\_\_\_\_ (星期 \_\_\_\_\_ (日期) \_\_\_\_\_ (時間)

請寫下症狀開始前48小時或2天與人接觸的日子、日期、時間：

\_\_\_\_\_ (星期 \_\_\_\_\_ (日期) \_\_\_\_\_ (時間)

請使用以下第二個步驟以及第三個步驟來指認所遇見過的人的日期及時間。

2. 請將您患病以來您家中所接觸過的人都列出來： (包括您在出現症狀前的48小時所接觸的人)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. 請告知我們其他與您有過親密接觸的連絡人： (生病時出現在您6英尺以內的人，包括出現症狀前的48小時)

工作中： \_\_\_\_\_

在車裡： \_\_\_\_\_

在您家中或附近： \_\_\_\_\_

在其他地方： \_\_\_\_\_

## 請知會與您有過親密接觸的連絡人

請打電話給您的連絡人，告訴他們您病了。通過這樣與他人共用您的資訊，可以減緩疾病的傳播。

示例文本：

“您好。我生病了，並出現COVID-19（冠狀病毒感染）的有關症狀。我之所以打給您，是因為我們見面時您可能已被感染。大多數生病的人都能在家中康復。衛生部門建議您按照以下操作做：”

• 請在家裡自我隔離14天，起始時間自您上次與患病者互動以來算起。請避免與他人接觸，不要共用私人物品，並盡可能使用單獨的臥室和浴室。

• 請監控您的健康狀況。請與您的醫生保持聯繫。大多數人會患有輕度疾病，並且能夠在沒有醫療護理的情況下在家中康復。\*

— 請在獲得醫療服務之前請致電。

— 如果呼吸困難、胸部疼痛或壓力、意識混亂或嘴唇或臉發青，請立即就醫。請打電話給9-1-1。

• 與他人在一起時，請戴上口罩（或覆蓋鼻子和嘴的頭巾或圍巾）。

• 請與他人保持距離（至少6英尺）。

• 請在咳嗽和打噴嚏用紙巾或是肘內部遮擋住。

• 要經常用肥皂和溫水洗手至少20秒鐘。

• 每天清潔和消毒高接觸表面。

• 如果生病的話，請留在家中並與他人保持距離。

• 如果您生病了，請通知他人。請告知與您在患病時距離在6英尺內的所有人，包括在出現症狀之前的48小時內交談過的人。告訴他們在家裡呆14天。如果您生病，請致電您的醫生或醫療保健提供者，並讓他們知道您接觸過患有COVID-19的人且您現在病了。



ARLINGTON  
VIRGINIA

如有需要更多資訊請登錄

[www.arlingtonva.us](http://www.arlingtonva.us)

有問題嗎？有的話請致電703.228.7999

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