



## 新冠肺炎确诊或疑似病例

如果您生病了，并被确诊为新冠肺炎或曾经接触过新冠肺炎患者，请遵循以下步骤，防止疾病传播给您的家人和社区。

### 新冠肺炎有哪些症状？

新冠肺炎最常见的症状是发热、咳嗽和呼吸急促。如果您曾经接触过新冠肺炎患者，并且目前出现发热伴有咳嗽或呼吸急促，则您可能患有新冠肺炎。您可以联系您的医疗服务提供者，询问您是否需要接受检测。如果您对导致COVID-19的病毒进行了阳性检测，但没有症状，则可能会出现症状，即使没有症状，您仍然可以传播感染。为了保持健康和限制传播，请遵循以下说明。

- 除接受医疗服务外，留在家中。
  - 除接受医疗服务外，您应该限制外出活动。请勿上班、上学或去公共场所。避免乘坐公共交通工具、拼车或出租车。
- 与家中的其他人和动物分开居住。
  - 人员：您应该尽量在特定的房间内活动，远离家中的其他人。此外如果条件允许，您还应该使用单独的浴室。如果需要离开房间，请戴上口罩。有关在家隔离的更多信息，请访问：  
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html>.
  - 动物：患病期间，您应该限制与宠物和其他动物的接触。如果可能，请在患病期间让家中其他成员照顾您的动物；如果您必须亲自照顾宠物，您应该戴上口罩，并在与宠物接触前后洗手。
- 就医之前致电医生
  - 如果您有医疗预约，请提前致电您的医疗服务提供者，并告知您已经或可能患有新冠肺炎。这将有助于医疗服务提供者的办公室采取措施防止其他人感染或接触。
- 戴口罩
  - 在与其他人或宠物同处时（如共用房间或车辆），以及在进入医疗服务提供者的办公室之前，您应该戴上口罩。如果您无法戴口罩（例如，口罩导致您呼吸困难），请勿让您的同住者与您同处一室，或者让他们在

进入您的房间时戴口罩 是否戴着口罩。

- 咳嗽和打喷嚏时遮掩口鼻

请在咳嗽或打喷嚏时用纸巾遮掩口鼻。将用过的纸巾扔进套有垃圾袋的垃圾桶中；立即用肥皂和清水洗手至少 **20** 秒，或使用酒精含量至少为 **60%** 的手部消毒剂，让其覆盖双手所有部位，不断揉搓直至干燥。如果手部有明显污渍，则应使用肥皂和清水洗手。

- 避免共用个人家居用品

- 请勿与家中的其他人或宠物共用碗碟、**水壶**、杯子、餐具、毛巾或床上用品。用过这些物品后，应用肥皂和清水彻底清洗。

- 经常洗手

- 经常用肥皂和清水洗手，每次至少洗 **20** 秒。如果没有肥皂和清水，请使用酒精含量至少为 **60%** 的手部消毒剂，让其覆盖双手所有部位，不断揉搓直至干燥。如果手部有明显污渍，则应使用肥皂和清水洗手。避免用未清洗的手触碰眼睛、鼻子和嘴巴。

- 每天清洁所有“高频接触”表面

- 高频接触表面包括台面、桌面、门把手、浴室设施、厕所、电话、键盘、平板电脑和床头柜。此外，清洁任何可能沾有血液、粪便或体液的表面。根据标签说明使用家用清洁喷雾剂或抹布。标签上包含如何安全有效使用清洁产品的说明，包括使用产品时应采取的防护措施，如戴手套和确保使用产品期间通风良好。

- 观察您的症状

- 如果您的病情恶化（如呼吸困难），请立即就医。寻求医疗服务之前，请致电您的医疗服务提供者，并告知您患有新冠肺炎或正在接受检测。进入医疗场所之前，请戴上口罩。这些方法将有助于医疗服务提供者的办公室预防办公室或候诊室内的其他人感染或接触。

如果您的新冠肺炎检测结果呈阳性，您应该继续采取居家隔离预防措施，直至认定您不再具有传染性。您当地的公共卫生部门将会与您联系。

