

居家管理COVID-19症状要做的10件事 | COVID-19 |

如果您可能感染或确诊感染COVID-19

1. **留在家中**，仅在需要寻求医学护理时外出。



6. **打喷嚏和咳嗽时掩口**
用纸巾遮住或用手肘内侧挡住。



2. **密切监控个人症状**。
如果症状加重，请立即联系健康护理提供者。



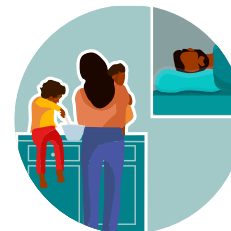
7. **常洗手**用肥皂和清水洗手至少20秒，或使用度数不低于60%的含酒精的免洗手消毒液清洁双手。



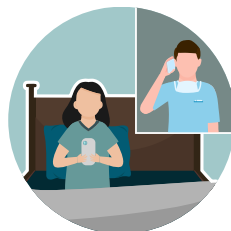
3. **保证足够的休息和饮水**。



8. 尽可能**待在**特定房间内居家隔离，**远离其他家庭成员**。如果可以的话，请使用单独的浴室。如需要与人群接触或出门，请戴好口罩。



4. 如有预约，请提前**打电话给您的健康护理提供者**，告知他们您已感染或可能已感染COVID-19。



9. **避免与家中成员共用私人物品**，例如餐具、毛巾和床上用品。



5. 如有紧急情况，请拨打911并**告知接洽人员**您已感染或可能已感染COVID-19。



10. **清洁所有经常触摸的物体表面**，例如柜台、桌面和门把手。根据标签说明使用家用清洁喷雾或擦巾。



[cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)