

如果您生病了该怎么办

如果您感染了COVID-19，或者怀疑自己感染了导致COVID-19的病毒，请按照以下步骤操作，以防止这种疾病传播到您的家庭和社区。

留在家中，除了要接受医疗护理

- 您应限制在家外的活动，获得医疗服务除外
- 请勿上班，上学或去公共场所
- 避免使用公共交通工具或拼车

去看医生之前先打电话

- 如果您有医疗预约，请致电医疗保健医师并告诉他们您有或可能有COVID-19

监测您的症状

- 如果您的病情恶化，请立即就医（例如呼吸困难）
- 在寻求护理之前，请致电您的医疗保健提供者，并告诉他们您已经或正在接受COVID-19的评估。
- 如果您有医疗急症，需要拨打911，请通知调度人员您已经或正在接受COVID-19的评估

与家中的其他人和动物隔离

- 人类：您应该呆在特定房间中并且不要与家里的其他人在一起
- 动物：生病时请勿处理宠物或其他动物

避免共用个人家居用品

- 您不应该共用盘子，玻璃杯，杯子，饮食用具，毛巾或床上用品
- 使用完这些物品后，应用肥皂和水彻底清洗它们。

遮盖咳嗽和打喷嚏

- 用纸巾遮住口鼻当你咳嗽或打喷嚏时
- 将用过的纸巾扔进带衬里的垃圾桶

经常洗手

- 勤洗手，用肥皂和水洗手至少20秒。
- 如果没有肥皂和水，请使用含有至少60%的酒精洗手液。
- 不要用未洗的手触摸眼睛、鼻子和嘴巴。

清洁所有“频繁接触”表面每天

- 频繁接触表面包括台面，桌面，门把手，浴室装置，厕所，电话，键盘，平板电脑和床头柜
- 按照标签说明使用家用清洁喷雾剂或抹布。
- 使用这类产品时，请戴好手套并确保通风良好。

停止家庭隔离

- 确诊COVID-19的患者应“保持家庭隔离预防措施”，直到再次传播给他人的风险被认为较低。

[AustinTexas.gov/COVID19](https://www.austintexas.gov/COVID19)

