

您可能感染了冠状病毒 2019 (COVID-19) 或其他病毒。在大多数情况下，症状类似于普通感冒（发烧、咳嗽、喉咙痛）。大多数患有 COVID-19 的人表现出轻度疾病，应留在家中。请阅读以下信息，以保护自己、您的家人和社区。

### 请务必

- ✓ 待在家里并休息。
- ✓ 多喝液体（例如水）。
- ✓ 每 6 小时或按照瓶上指示服用对乙酰氨基酚（如泰诺）以缓解疼痛和发烧。
- ✓ 用纸巾或手臂遮住咳嗽和打喷嚏。
- ✓ 经常用肥皂和水洗手至少 20 秒钟。如果没有肥皂和水，请使用至少含 60% 酒精的消毒液。将消毒液抹匀双手整个表面并搓动，直到感觉干燥为止。
- ✓ 清洁和消毒经常触摸的物体和表面（例如柜台、桌面、门把手、浴室装置、卫生间、电话、键盘、平板电脑和床头柜）。
- ✓ 与共同生活的人近距离接触时要戴口罩。
- ✓ 随时留意 NYC Department of Health and Mental Hygiene（纽约市卫生和心理健康部门）以及 Centers for Disease Control（疾病控制中心）的最新信息和建议。
- ✓ 在恢复工作之前，请致电您的主治医生和您的雇主。

### 切勿

- × 离开家。
- × 乘坐公共交通工具（例如地铁或公共汽车）。
- × 用未洗的手触摸眼睛、鼻子和嘴巴。
- × 与生病的人保持密切接触。
- × 与其他人不必要的接触，直到症状开始出现 7 天后或直到您 3 天无发烧为止 — 以时间较长者为准。不要让任何人到家中拜访您。
- × 分享您的个人物品，例如盘子、水杯、餐具、毛巾或床单。
- × 与 COVID-19 高危人群共享生活空间。高危人群包括怀孕，50 岁以上或患有慢性病（例如心脏病，糖尿病或肺病）的人群。如果无法避免，请尝试至少保持 6 英尺远。
- × 当您发烧或咳嗽时，让其他人士访问您的家。

### 寻求医疗护理：



如果您认为有紧急情况或呼吸困难，请拨打 911。

- 如果您有疑问或感到更糟，请致电您的主治医生或 1-844-NYC-4NYC (1-844-692-4692)。