

如何在家安全地隔离：

给确诊或曾暴露于 COVID-19 的人士的提示

待在家里

- + 除非需要透析或医疗急救等必需的医疗护理，否则请勿外出。
 - 如果您需要外出就医，请戴上面罩，并提前告知您的医疗保健服务提供者您已确诊或曾暴露于 COVID-19。
 - 如果您需要其他医疗护理，请尝试通过电话或视频与医疗保健服务提供者交谈。如果您没有服务提供者，您可以致电 1-844-NYC-4NYC (1-844-692-4692)，与一名服务提供者通话。
- + 不要上学。
- + 不要上班。
 - 如果您是一名**必要工作者**且曾暴露于 COVID-19，您可以去上班。如必要工作者已确诊 COVID-19，则不应去上班。
- + 不要邀请他人去家里做客。
- + 如需食品杂货和其他物品，请使用递送服务。

保护您家中的人

- + 始终与家中的每个人保持至少六英尺的距离。
 - 如果不能与他人保持六英尺的距离，请戴上面罩。
 - 面罩可以保护您家中的人，因为即使您没有感觉患病，也会传播 COVID-19。
- + 避免与他人待在同一个房间。如果您需要和其他人待在同一个房间，请移动家具位置，以便可以相互隔开距离。
- + 在带窗户的、通风良好的房间里单独睡觉。如果和他人共用一张床，则两人各睡在床的一头，或者让一个人睡在沙发或地板上。
- + 如有可能，请使用单独的卫生间。如共用卫生间，每次使用之后，请清洁触碰过的任何物品。
- + 经常用肥皂和水洗手至少 20 秒钟，尤其是在触碰他人（如果您是照护者）、为他人准备食物或触碰他们需要触碰的任何物品（例如药物）之前。
 - 如果您采用母乳喂养，请继续这样做。进行母乳喂养时，请戴上面罩，并在开始前洗手。
 - 如果使用吸奶器，请立即用肥皂和水清洗吸奶器的零件，并在其他家庭成员会给婴儿喂食的情况下，擦拭奶瓶外部。
- + 请致电 844-NYC-4NYC (844-692-4692)，获取有关您在无法与家中的人保持六英尺或更大距离的情况下入住酒店的信息。

洗手

- + 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% 酒精的洗手液。

咳嗽和打喷嚏

- + 打喷嚏或咳嗽时请用手肘或纸巾或衣袖遮住口鼻。
- + 不要用手遮挡。
- + 之后,立即扔掉用过的纸巾并洗手。

保持清洁

- + 对经常触摸的表面进行清洁和消毒,包括桌子、门把手、电灯开关、台面、把手、书桌、电话、键盘、马桶、水龙头和水槽。
 - 每次使用后或至少每天清洁一次表面。使用肥皂和水或消毒性家用清洁喷雾剂或消毒纸巾。
- + 使用自己的盘子和碗筷刀叉 – 请勿与任何人共享这些物品或食物。
- + 避免共用其他个人家用物品,例如梳子、牙刷、杯子、床单或毛毯。

保持健康

- + 如果您有如下症状, 请去急诊室或致电 911:
 - 呼吸困难
 - 胸部或腹部持续疼痛或压迫感
 - 新发意识不清或无法保持清醒
 - 嘴唇或面部发紫
 - 言语困难
 - 突发面部下垂
 - 面部、上肢或下肢麻木
 - 癫痫发作
 - 任何突发的且剧烈的疼痛
 - 血流不止
 - 严重或持续的呕吐或腹泻
- + 如果没有医疗保健服务提供者, 请致电 844-NYC-4NYC (844-692-4692)。无论您的移民身份或支付能力如何, 您都能获得医疗照护。
- + 在需要时寻求心理健康支持。得知您已确诊或曾暴露于 COVID-19 并需要与他人隔离, 您可能会感到沮丧。在这个艰难时期, 所有纽约人都能获得可用的帮助资源。不论移民身份或保险承保如何, 均可获得资源。
 - [NYC Well](#) 每周 7 天、每天 24 小时提供健康和情感支持。要免费咨询, 请致电 1-888-NYC-WELL (1-888-692-9355)、发送短信 WELL 至 65173, 或访问 [NYC Well 网页](#) 与一名咨询师聊天。
 - 您还可以致电纽约州的 COVID-19 情感支持帮助热线 844-863-9314, 与一名经过特别训练的志愿专业人员交谈。他们会倾听您的想法、提供支持和转介。
 - 如需获得有关如何应对危机的其他资源, 请访问纽约市卫生局有关[应对危机和情绪健康](#)的网页。

如需获得更多信息, 请访问 [TestandTrace.NYC](#) 或致电 311。