

## 如何在家安全地隔離：

# 給確診或曾暴露於 COVID-19 的人士的提示

### 待在家裡

- + 除非需要洗腎或醫療急救等必需的醫療護理，否則請勿外出。
  - 如果您需要外出就醫，請戴上面罩，並提前告知您的醫療保健服務提供者您已確診或曾暴露於 COVID-19。
  - 如果您需要其他醫療護理，請嘗試透過電話或視訊與醫療保健服務提供者交談。如果您沒有服務提供者，您可以致電 1-844-NYC-4NYC (1-844-692-4692)，與一名服務提供者通話。
- + 請勿上學。
- + 請勿上班。
  - 如果您是一名**必要工作者**且曾暴露於 COVID-19，您可以去上班。如必要工作者已確診 COVID-19，則不應去上班。
- + 請勿邀請他人去家裡做客。
- + 如需食品雜貨和其他物品，請使用遞送服務。

### 保護您家中的人

- + 始終與家中的每個人保持至少六英尺的距離。
  - 如果不能與他人保持六英尺的距離，請戴上面罩。
  - 面罩可以保護您家中的人，因為即使您沒有感覺患病，也會傳播 COVID-19。
- + 避免與他人待在同一個房間。如果您需要和其他人待在同一個房間，請移動傢具位置，以便可以相互隔離距離。
- + 在有窗戶的、通風良好的房間裡單獨睡覺。如果和他人共用一張床，則兩人各睡在床的一頭，或者讓一個人睡在沙發或地板上。
- + 如有可能，請自己使用一間洗手間。如共用洗手間，每次使用之後，請清潔觸碰過的任何物品。
- + 經常用肥皂和水洗手至少 20 秒鐘，尤其是在觸碰他人（如果您是照護者）、為他人準備食物或觸碰他們需要觸碰的任何物品（例如藥物）之前。
  - 如果您是母乳哺育，請繼續這樣做。餵母乳時，請戴上面罩，並在開始前洗手。
  - 如果使用吸乳器，請立即用肥皂和水清洗吸乳器的零件，並在其他家庭成員會給嬰兒餵奶的情況下，擦拭奶瓶外部。
- + 請致電 844-NYC-4NYC (844-692-4692)，獲得有關您在無法與家中的人保持六英尺或更大距離的情況下入住酒店的資訊。

### 洗手

- + 經常用肥皂和水洗手至少 20 秒鐘。
- + 如果沒有肥皂和水，請使用至少含 60% 酒精的乾洗手液。

## 咳嗽和打噴嚏

- + 打噴嚏或咳嗽時請用手肘或紙巾或衣袖遮住口鼻。
- + 請勿用手遮擋。
- + 之後, 立即扔掉用過的紙巾並洗手。

## 保持清潔

- + 對經常觸摸的表面進行清潔和消毒, 包括桌子、門把、電燈開關、檯面、把手、書桌、電話、鍵盤、馬桶、水龍頭和水槽。
  - 每次使用後或至少每天清潔一次表面。使用肥皂和水或消毒性家用清潔噴霧劑或消毒紙巾。
- + 使用自己的盤子和碗筷刀叉 – 請勿與任何人共用這些物品或食物。
- + 避免共用其他個人家用物品, 例如梳子、牙刷、杯子、床單或被子。

## 保持健康

- + 如果您有如下症狀, 請去急診室或致電 911:
  - 呼吸困難
  - 胸部或腹部持續疼痛或壓迫感
  - 新出現的意識不清或無法保持清醒
  - 嘴唇或面部發紫
  - 言語困難
  - 突發面部下垂
  - 面部、上肢或下肢麻木
  - 癲癇發作
  - 任何突發的且劇烈的疼痛
  - 血流不止
  - 嚴重或持續的嘔吐或腹瀉
- + 如果沒有醫療保健服務提供者, 請致電 844-NYC-4NYC (844-692-4692)。無論您的移民身份或支付能力如何, 您都能獲得醫療照護。
- + 在需要時尋求心理健康支援。得知您已確診或曾暴露於 COVID-19 並需要與他人隔離, 您可能會感到沮喪。在這個艱難時期, 所有紐約人都能獲得可用的幫助資源。不論移民身份或保險承保如何, 均可獲得資源。
  - [NYC Well](#) 每週 7 天、每天 24 小時提供健康和情感支援。要免費諮詢, 請致電 1-888-NYC-WELL (1-888-692-9355)、傳送簡訊 WELL 至 65173, 或瀏覽 [NYC Well 網頁](#) 與一名諮詢師聊天。
  - 您還可以致電紐約州的 COVID-19 情感支援幫助熱線 844-863-9314, 與一名經過特別訓練的志願專業人員交談。他們會傾聽您的想法、提供支援和轉介。
  - 如需獲得有關如何應對危機的其他資源, 請瀏覽紐約市衛生局有關 [應對危機和情緒健康](#) 的網頁。

如需獲得更多資訊, 請瀏覽 [TestandTrace.NYC](#) 或致電 311。