

當你或你家裏有人感染 COVID-19時的建議



生病時待在家裏

在你生病或出現任何COVID樣症狀時，即便是輕度，也請待在家裏并減少與他人的接觸。這將有助於預防你社區裏的其他人生病。

請務必繼續遵守當地公共衛生部門給出的關於隔離的建議。這包括建議的時間長度和在隔離後你應繼續採用的公共衛生措施。例如：

- › 如果你仍有症狀，就待在家裏
- › 在室內公共場所，佩戴貼合的過濾口罩（如N95或KN95）或口罩
- › 避免去往集體生活場所或那些可能會生重病或有嚴重後果的人居住的地方

減少在你家裏的傳播風險

建議遵守的公共衛生措施

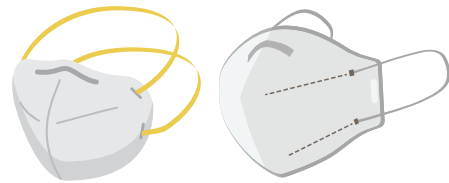
當你生病或隔離在家時，你應該：

- › 遵守當地公共衛生部門的指示
- › 避免或減少與他人在共用空間的時間
- › 保持你的空間通風良好
- › 在建議的情況下，盡可能佩戴質量最好和最貼合的過濾口罩或口罩
- › 與其他家庭成員保持最大的身體距離
- › 經常清潔并消毒你家裏的高接觸表面和物品
- › 定時使用肥皂和水清洗雙手
 - 如果沒有肥皂和水，使用酒精含量至少為60%的消毒搓手液
- › 避免與你的寵物密切接觸

佩戴過濾口罩

如果你生病或隔離在家，在下述情形時，盡可能佩戴質量最好和最貼合的過濾口罩（如N95或KN95）或口罩：

- › 不得不離開家或共同居住場所（例如，去看醫生）時
- › 處在一個你和他人共用的室內空間（如走廊或廚房）時
- › 在共用的室外空間（如陽臺或後院），無法最大限度與他人保持距離時
- › 在接受護理（不論是直接的身體護理還是近距離的互動）時



如果你在佩戴過濾口罩或口罩時感到呼吸困難，請**不要**佩戴。在下述情形時，你的護理人員和家庭成員也應盡可能佩戴質量最好和最貼合的過濾口罩或口罩：

- › 為你提供護理時
- › 與你處在共用空間時



對於有下述情形的人而言，這點尤為重要：

- ， 感染COVID-19後，可能會生重病或有嚴重後果
- ， 生活在過度擁擠的環境中

如果在上述情況下沒有**過濾口罩**，請佩戴貼合良好的**醫用口罩**。如果兩者都沒有，請正確佩戴構造良好且貼合良好的非醫用口罩。

兒童

兩歲以下的兒童 **不應**佩戴口罩。2-5歲的兒童或許可以佩戴口罩，如果他們：

- ， 被監督
- ， 可以耐受口罩
- ， 自己知道怎麼帶上和摘下口罩

在相同的情況或場景下，五歲以上的兒童應與成人一樣佩戴口罩。

應避免的行為

如果你生病或隔離在家，你應避免或限制：

- ， 與家庭成員的當面互動，包括待在同一個房間內
- ， 離開家或共同居住場所，除非你需要醫療護理
- ， 去往公共場所或親自拜訪別人
- ， 與家庭成員共用洗手間，但如果這不可行：
 - 在共用空間時，遵守公共衛生措施，如：
 - » 佩戴貼合良好的過濾口罩或口罩
 - » 開窗
 - » 保持手部衛生
 - » 清潔并消毒表面和物體
 - 在沖水前放下馬桶蓋，以限制擴散
- ， 與家庭成員睡在同一個房間，但如果這不可行：
 - 確保房間通風良好
 - 最大程度地保持身體距離（如分開睡在頭尾相對的床上）
- ， 共用個人物品（如口罩、餐具、食物和飲料、電子設備）
- ， 接觸任何可能會生重病或有嚴重後果的人（根據其年齡或慢性病病情）

提供護理

理想情況下，只應有一個人為生病或隔離在家的人提供護理。這將有助於降低COVID-19傳播給家庭其他成員的風險。如果可能，護理人員不應冒著因為感染COVID-19而可能生重病或有嚴重後果的風險。

如果你在照顧別人，當有直接身體接觸或在密切互動時，遵守下述預防措施來保護你自己，例如：

- ， 限制一起使用共同空間的時間
- ， 盡可能佩戴質量最好和最貼合的過濾口罩或口罩
- ， 佩戴眼部防護裝置如面罩、安全鏡或護目鏡（眼部防護**不應**取代使用過濾口罩或口罩）
 - 這樣可以避免體液如呼吸道飛沫飛濺或噴射進你的眼睛裏
- ， 保持你提供護理的空間通風良好
- ， 經常使用肥皂和水清洗雙手至少20秒：
 - 在提供護理前以及尤其是提供護理之後
 - 在戴上和摘下過濾口罩、口罩及眼部防護裝置的前後

在佩戴眼部防護裝置時，戴在處方眼鏡外面，并在戴好過濾口罩或口罩後佩戴。

摘掉眼部防護裝置的方法：

1. 清洗雙手
2. 摘掉眼部防護裝置時，拿取：
 - 安全鏡或護目鏡的鏡腿**或**
 - 面罩的側面或後面

防護物品的正面已被污染，請勿觸碰。

丟棄眼部防護裝置的方法：

1. 如果是一次性用品：放入有塑料襯裏的垃圾容器中
2. 如果用品可重複使用：使用肥皂和水清洗，然後使用經批准的硬表面消毒劑消毒
 - 如果沒有，使用稀釋的漂白劑溶液
3. 清洗雙手

如果你出現嚴重症狀

家中的每個人，包括可能來自家庭外部的護理人員，均應留意新出現或惡化的症狀。

如果你或其他人出現以下嚴重症狀，撥打**911**或當地急救電話：

- 呼吸困難或嚴重呼吸短促
- 胸部持續的壓力或疼痛感
- 新出現的意識錯亂
- 難以醒來或保持清醒
- 皮膚、嘴唇或甲床蒼白、灰色或發藍

如果你或家中的某人需要緊急醫療護理，請告訴醫護人員你或該人員已經或可能感染了COVID-19。遵循醫護人員提供的任何指示。這包括以下情況：

- 如果你打電話叫救護車
- 如果你開私家車去醫院

在乘坐私家車時，遵循嚴格的個人公共衛生措施，以降低傳播風險，並且：

- 佩戴過濾口罩（如果沒有，佩戴貼合良好的醫用口罩），除非感到呼吸困難
 - 所有其他乘客均應佩戴過濾口罩
- 盡可能減少車中的乘客人數
- 最大程度增加司機與生病人員的身體距離
- 在可行且安全的情況下，打開所有車窗以增強通風

不應使用公共交通工具尋求醫療護理。如果沒有其他選擇，盡可能佩戴質量最好且最貼合的過濾口罩（如N95或KN95）或口罩。

物資

如果你或家中有人生病或隔離在家，需要的物資包括：

- 體溫計
- 能得到的質量最好且最貼合的過濾口罩（如N95或KN95）或口罩
- 眼部防護裝置，如面罩、安全鏡或護目鏡
- 帶有塑料襯裏的非接觸式垃圾容器，如垃圾桶

建議的衛生用品包括：

- 紙巾和一次性廚房紙
- 酒精含量至少為60%的消毒搓手液
- 洗潔精、洗手液和普通洗衣液
- 居家清潔用品
- 有藥物識別碼（DIN）的硬表面消毒劑
 - 如果沒有，使用稀釋的漂白劑溶液
- 酒精濕巾或電器專用清潔用品

閱讀并遵守製造商的清潔和消毒用品安全使用說明。

提前在家中備好物資，以防你或家中有人因為生病或隔離需要待在家裏。如果你自己無法獲得這些物資，請聯繫家人、朋友或鄰居尋求幫助。在聯繫時，如果可以的話，請採取安全的方式避免接觸，例如通過門廊自取方式。你也可以聯繫當地的公共衛生部門或社區組織尋求建議、支持和資源。

如果可以，待在有自來水的地方。這可以降低洗手、清洗和消毒以及洗衣的難度。

