

# 您可以在家做10件事来管理您的健康

如果您可能患有或已确诊2019冠状病毒病(COVID-19)，那么请：

1. **待在家里**，不要去上班、去学或去其他公共场所。  
如果您一定要出门，那么请避免乘任何公共交通工具、拼车或乘出租车。



2. **仔细监测您的症状**。如果您的症状恶化，那么请立即给您的医疗保健提供者打电话。



3. **休息并补充水分**。



4. 如果您有医疗预约，那么请提前**给医疗保健提供者打电话**，并告诉他们您患有或可能患有COVID-19。



5. 如果遇到医疗紧急情况，那么请拨打**911**，并**告诉调度人员**您已经或可能患有COVID-19。



6. **在咳嗽或打喷嚏时遮住口鼻**。



如需更多信息，请访问：[www.cdc.gov/COVID19](http://www.cdc.gov/COVID19)



7. **经常用肥皂和水洗手**至少20秒，或用含有至少60%酒精的洗手液洗手。



8. 尽可能地**待在特定房间并远离家里的其他人**。  
此外，如果可以，那么您应使用单独的卫生间。如果您需要在家里或外面跟别人在一起，那么请戴口罩。



9. **避免与您家里的其他人共用个人物品**，比如盘子、毛巾和床上用品。



10. **清洁**经常接触的**所有表面**，比如柜台、桌面和门把手。根据标签说明使用家用清洁喷雾或湿巾。



11. 如果您正在**母乳喂养**，那么请遵循您的医疗保健提供者的建议。相关信息参见 [www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/pregnancy-breastfeeding.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/pregnancy-breastfeeding.html)



请访问[www.cdc.gov/covid19-symptoms](http://www.cdc.gov/covid19-symptoms)以获取有关COVID-19症状的信息。