

您可以在家做10件事来管理您的健康

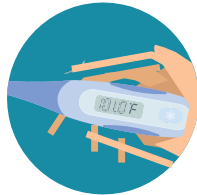
如果您可能患有或已确诊2019冠状病毒病(COVID-19)，那么请：

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

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



请访问www.cdc.gov/covid19-symptoms以获取有关COVID-19症状的信息。