

第二阶段指导 冠状病毒 2019 (COVID-19)：公众通用指南

本指南旨在向公众提供第二阶段的建议。公众应遵循这些建议，以帮助保护他人、您的家庭成员和社区。请确保定期访问 <https://coronavirus.dc.gov/phasetwo> 以获取最新信息。

阻止 COVID-19 的传播

- 如果您感到不适，请待在家里。
- 保持社交距离。您应与不属于您家里的其他人保持 6 英尺的距离。
- 户外活动要好于室内活动，但重要的是要了解在任何情况下与更多人进行交往都会增加您的风险，因此遵循有关保持社交距离和戴布面罩的建议很重要。
- 您的周围有不属于您家的其他人时，请戴好布面罩。戴布面罩并不能代替保持物理距离。
- 如果您无法戴布面罩，请与他人保持 6 英尺的距离。
 - 不建议 2 岁以下儿童和戴口罩会导致呼吸困难者戴口罩。
- 经常用肥皂和水洗手，或使用至少含 60% 酒精的市售洗手液（不要自己制作）。
- 避免用未清洗过的手去触摸眼睛、鼻子和嘴巴。
- 如果去走访其他家庭的成员：
 - 尽可能在户外见面，
 - 确保最近两星期内没有人生病或与病人接近过，
 - 尽可能与其他家庭的人保持 6 英尺的距离，
 - 戴好布口罩，
 - 鼓励客人自带食物，
 - 避免共享食物、器皿和其他物品，
 - 经常洗手，在走访结束时也洗手，
 - 保存一份访客名单。
- 至少每天清洁和消毒被经常触摸的物件和表面。消毒之前，确保使用肥皂和水清洗可见的污垢。如欲了解更多信息，请访问 <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/cleaning-disinfection.html>

做好可能得病的准备

- 制定一份可供您和您的家庭联系的本地机构清单，以备您需获得信息、医疗服务、支持和资源。考虑可能有较大风险的家庭成员，例如老年人和患有慢性疾病者。以下网址提供了老年人和慢性病患者指南：<https://coronavirus.dc.gov/>。
- 制定一份紧急联系人名单，其中包括您不在时可以照顾您的孩子或宠物的人。
- 在您住房中选择一个房间或区域，在尽可能的情况下可用来将患病的家庭成员与其他人隔开。
- 请与您的医疗保健提供者联系，询问如何获取手头上的额外必备药物。考虑使用邮购或药房送货服务。
- 确保您有非处方药和医疗用品（纸巾等）来治疗发烧和其他症状。大多数 COVID-19 患者都能在家中康复。
- 手头上备足生活用品和食物，以便在您或家里的其他人患病而需要待在家里时有备无患。购物时只购买您所需要的物件，避免囤积。

- 照顾好包括您自己在内的家庭成员的情绪健康。通过电话或电子邮件保持与他人的联系。
- 查阅以下网址 <https://coronavirus.dc.gov/>，以获取为华府特区居民提供的资源。
- 在以下网址注册，以便通过华府特区警报通知系统（AlertDC）获取华盛顿特区国土安全和紧急事务管理局（HSEMA）的最新新闻和更新：<https://hsema.dc.gov/>

}监控您的健康状况

- 警惕 COVID-19 症状。
- 症状可能包括：发烧（感觉发烧或测温华氏 100.4 度）、发冷、咳嗽、呼吸急促或呼吸困难、疲劳、肌肉或身体酸痛、头痛、新近丧失味觉或气味、喉咙痛、鼻塞或流鼻涕、恶心或呕吐、腹泻或有其他不适症。

如果您出现症状

- 待在家里并限制与他人的紧密接触（至少保持 6 英尺距离）。
- 待在单独的房间里并且与家庭中的其他人分开使用单独的卫生间。
- 避免共用个人用品。
- 切勿去上班。如果可能，请病假或远程办公。
- 除非必要，否则避免乘用公共交通工具、共享车或出租车。
- 如果您需要获得 COVID-19 评估，请咨询您的医疗保健提供者。**提前打电话让他们知道您的症状。**
- 以下网址提供有关 COVID-19 其他测试选项的信息：<https://coronavirus.dc.gov/testing>。
- **如果您遇到紧急医疗情况**，例如呼吸困难、呼吸急促、胸部持续性疼痛或受压感、新型迷惘或精神无法提振、嘴唇或脸发青，**请拨打 911。**

随时了解当地的 COVID-19 疫情。请确保定期访问 <https://coronavirus.dc.gov/> 以获取最新信息。