

预防冠状病毒感染与传播， 以及怀疑可能已感染该病毒之应对措施的建议

壹 在限制呼吸道感染扩散方面已证明有用的一般措施：

- 一 经常用肥皂和水洗手至少 20 秒钟，尤其是去洗手间后、进食前、擤鼻子、咳嗽或打喷嚏后。
- 二 如果没有肥皂和水，请使用含酒精的洗手液（至少 60% 的酒精）。如果手显然很脏，请务必用肥皂和水洗手。
- 三 避免触摸眼睛、鼻子和嘴巴，尤其不要用未洗过的手触摸。
- 四 避免与有呼吸道疾病症状（发烧、喉咙痛、咳嗽、呼吸急促）的人接触。
- 五 如果您有呼吸道疾病或出现呼吸道疾病症状，请留在家中。
- 六 咳嗽或打喷嚏时用纸巾罩住，然后将纸巾丢进垃圾桶。
- 七 使用一般的家用清洁喷剂或擦拭布清洁并消毒经常触摸的物件和物件表面。
- 八 不建议使用口罩作为一般的预防措施。

贰 避免接触已感染或患病的人：

- 一 避免接触在过去 14 天内从中国大陆来美的人。美国于 2 月 2 日对在过去 14 天内曾在中国大陆的外国人实施了临时禁止入境规定。
- 二 如果您被允许从中国大陆前来美国，请限制自己在家中，并避免公共场合，直到 14 天期满未显出症状（发烧、喉咙痛、咳嗽、呼吸急促）为止。
- 三 如果您曾与最近刚从中国大陆前来美国的人有密切接触，请自我隔离，直到他们无症状凡 14 天，或者从与其接触那日算起 14 天。
- 四 目前是流感的旺季。您感染流感（也是严重疾病）的可能性，远远超过您感染新型冠状病毒的可能性。请不要与有呼吸系统疾病症状的任何人接触，无论他们旅行的经过如何。
- 五 如果您今年没有接种流感疫苗，我们建议您尽快接种。

叁 如果您因呼吸系统疾病而生病，怀疑或被诊断出患有新型冠状病毒，请按照以下步骤操作，以防止疾病在您家和社区中传播到其他人：

- 一 除了就诊之外，请留在家中：请勿上班、上学或到公共场所，也不要使用公共交通工具或出租车。
- 二 与家中的其他人分开：您应尽可能与家中其他人待在不同的房间里；如果有单独的浴室，请使用单独的浴室。
- 三 看医生之前先打电话：在就诊之前，请致电医护人员，并告诉他们您患有新型冠状病毒，或者担心您患有新型冠状病毒。这将有助于医护人员的办公室采取措施，防止他人感染。
- 四 戴口罩：当您与其他人在同一个房间内并且当您去看医护人员时，应该戴口罩。如果您不能戴口罩，同住的人与您在同一房间里时应戴口罩。
- 五 遮住咳嗽和打喷嚏：咳嗽或打喷嚏时用纸巾遮住口鼻，或者咳嗽或打喷嚏到袖子中。将用过的纸巾扔到有衬里的垃圾桶中，然后立即用肥皂和水洗手至少 20 秒钟。
- 六 洗手：经常用肥皂和水彻底洗手至少 20 秒钟。如果没有肥皂和水，则可以使用酒精类洗手液。避免用未洗过的手触摸眼睛、鼻子和嘴巴。
- 七 避免共用家居用品：您不应与家里的其他人共用餐具、水杯、杯子、饮食用具、毛巾、床上用品或其他物品。这些物品您使用后，应该用肥皂和水彻底清洗。
- 八 监视您的症状：如果您的病情恶化（例如呼吸困难），请迅速就医。请提前致电医护人员，告诉他们您患有新型冠状病毒或正在接受新型冠状病毒感染的诊断。这将有助于医护人员的办公室采取措施，防止他人感染。