减缓 COVID-19 扩散的步骤

COVID-19是一种呼吸道疾病，可以在人与人之间传播。

被鼓励弗吉尼亚人遵循这些指示来防止疾病传播到您家人和社区的人。

症状包括发烧、咳嗽或呼吸困难。

有些人有其他症状，包括发冷、肌肉疼痛、头痛、喉咙痛或突然味觉或嗅觉丧失。

疾病从轻微症状到严重疾病和死亡不等。症状可能在感染后 2-14 天出现。

大多数人将只会有轻微的疾病，并且能够在家康复。*

如果您生病并有症状. . .

- **待在家里，和家里的其他人隔离。**避免与他人接触，不要分享个人物品，尽可能使用单独的卧室和浴室。
- **监控您的健康状况。**如果遇到紧急医疗状况，请立即就医。COVID-19 的紧急警戒症状包括:呼吸困难、胸部疼痛或压迫感、精神混乱、嘴唇或面部发青。就医前先打电话。
- 当与他人在一起时，**戴上布质口罩或面罩**。
- **咳嗽和打喷嚏时用纸巾或手肘内侧捂住。**
- **经常用肥皂和温水洗手至少20秒钟。**
- **每天清洁和消毒频繁接触的表面。**
- **不要离开家，直到至少72小时没有发烧**（没有药物的帮助），**并且**您的其他症状已经改善，**并且**自症状首次出现以来至少已经过去10天。
- **通知密切接触者。**通知当您生病的时候（包括您出现症状前的48小时）和您在6英尺以内接触超过15分钟的人，让他们居家隔离14天并监控健康状况。

如果您和生病的人有过密切接触...

- **自最后一次与病人接触后，在家待 14天。**如果您与病人有持续的接触（例如，和病人住在一起），当病人生病时您必须待在家里，并且在病人解除隔离状态后还要待 14天。
- **即使您感觉健康状况良好，也要避免与他人接触**，不要分享个人物品，尽可能使用单独的卧室和浴室。
- **监控症状。**每天用温度计量两次体温，观察有无发烧或咳嗽。
- **与他人保持距离**（至少6英尺）。
- 当与他人在一起时，**戴上布质口罩或面罩**。
- **经常用肥皂和温水洗手至少20秒钟。**
- **每天清洁和消毒频繁接触的表面。**
- **如果您生病了，**待在家里，与他人保持距离，并告诉您的密切接触者您生病了。遵循“如果您生病并有症状...”的指导原则。

***** *老年人和有严重潜在疾病的人（任何年龄）感染后发展成严重疾病的风险更高。应尽早寻求医护。*

如果您有任何问题，请访问 www.vdh.virginia.gov 或拨打 877-ASK-VDH3

VDH VIRGINIA DEPARTMENT OF HEALTH

6/1/20

如何识别与您密切接触的人并跟他们谈论COVID-19

如果您出现了 COVID-19 感染的症状，请务必通知当您生病的时候（包括您出现症状前的48小时）和您在6英尺以内接触超过15分钟的人。以下步骤将有助于您识别与您密切接触的人并跟他们谈论。

1. 记录您症状出现的日期、时间：_____(天) _____(日期) _____(时间)
2. **列出所有生病后在您家的人:（包括您出现症状前的48小时）**

_____ _____ _____ _____

3. 通知其它跟您有密切接触的人：（当您生病的时候（包括出现症状前的48小时）和您在6英尺以内接触的人）

工作时 :	_____	_____	_____	_____
车内 :	_____	_____	_____	_____
在您家里或附近 :	_____	_____	_____	_____
在其它地方 :	_____	_____	_____	_____

通知跟您有密切接触的人

给您的联系人打电话或发短信，告诉他们
您生病了。通过与他人分享您的信息，您可以减缓疾病的传播。

示例消息:

“您好。我有 COVID-19(冠状病毒感染)的症状。我联系您是因为我们接触时，您可能已经被感染了。大多数生病的人都能自己在家康复。州卫生部建议您待在家里，在我们上次接触后的14天内监测您的健康状况，看是否有 COVID-19 感染的症状。谨记：

- **在我们上次接触后居家隔离14天**
- 如果您有持续的接触者，例如你们住在一起，那么告诉他们在您生病的时候他们必须居家隔离，并且在您解除隔离后，他们还要居家14天
- **避免与他人接触。**不要分享个人物品，尽可能使用单独的卧室和浴室。
- **监控症状。**每天用温度计量两次体温，观察有无发烧或咳嗽。如果遇到紧急医疗状况，请立即就医。COVID-19 的紧急警戒症状包括:呼吸困难、胸部疼痛或压迫感、精神混乱、嘴唇或面部发青。提前打电话。
- **与他人保持距离**（至少6英尺)。
- 当与他人在一起时，**戴上布质口罩或面罩**。
- **经常用肥皂和温水洗手至少20秒钟。**
- **每天清洁和消毒频繁接触的表面。**
- **如果您生病了，待在家里并与家人隔离**
- **如果您生病了，通知别人。**通知当您生病的时候（包括您出现症状前的48小时）和您在6英尺以内接触超过15分钟的人，让他们居家隔离14天。如果您生病了，打电话给您的医生或医疗保健提供者，让他们知道您接触了带有 COVID-19 病毒的人，现在生病了。”

如果您有任何问题，请访问 www.vdh.virginia.gov 或拨打 877-ASK-VDH3

VDH VIRGINIA DEPARTMENT OF HEALTH

6/1/20