



在家隔离建议

您当地的卫生防护小组与您的医生均同意，在您等候新型冠状病毒（COVID-19）感染检测结果的这段期间，您应该留在家里。一来是因为您不需要住院，再者是因为您同意去遵循下面这些重要指示。

1. 留在家里

除了出门就诊以外，您或由您照顾的人应该一直留在您的家里（出门就诊前，请参阅第3和第8部分）。请勿上班、上课或去公共场所，也请勿使用公共交通或出租车，直到您被通知可以安全外出为止。如果您需要食品杂货、其它物品或药物，则需寻求协助。或者，您也可以用电或网上购买。您需要在送货说明中表明，送来的物品只可以被放在室外或门廊，或是视您家中状况而定的地方。

2. 让您自己与家里的其他人员隔离

您应该留在一个通风良好的房间里，窗户可以向外打开，与您家里的其他人员隔离。请把门一直关着。如果可以，请勿与家里其他人员使用同一浴室。如果您必须共用这些卫浴设施，则需要定期清洁。

如果没有单独浴室，则应考虑制定一份轮流使用浴室洗澡或泡澡时间表，被隔离的人应最后使用，然后再彻底清洗浴室。（如果可以或视情况而定*）。确保被隔离的人使用与家里其他人员不同的毛巾，不管是洗澡后用来擦干身体的毛巾，还是用来擦手保持手部卫生的毛巾。

如果您是生活在一个合住的住宿（例如大学宿舍之类），有共用厨房、浴室和客厅，您则应该留在房间里关上门，只在必要时才出来，请戴上您的口罩（如果已发给您）。

如果您与他人共用一个厨房（例如大学宿舍之类），请尽可能避免有其他人在场的情况下使用厨房。如果无法避免的话，请戴上您的口罩（如果已发给您）。把饭菜带回您的房间里面吃。

（如果有）请使用洗碗机清洗和烘干您使用过的餐具。如果没有洗碗机，请用清洁剂和温水手洗，然后用另外一条干布彻底擦干。

如果无法实行这些建议，则应避免在家隔离。

3. 就医前请打电话

应事先与您指定的医疗联系人讨论所有医疗预约，并使用提供给您电话号码进行讨论。这样，诊所或医院可以采取的措施，把接触人数减到最低。

4. 听从建议戴上口罩

如果您提供了口罩，那当您与他人同处一室时以及去向您提供医疗护理的地方就诊时，则应该戴上口罩。如果您不能戴口罩，那么与您一起生活的人在与您同处一室时应该戴上口罩。

5. 咳嗽和打喷嚏时请遮挡

咳嗽和打喷嚏时，请使用一次性纸巾遮住口鼻。接受了COVID-19病毒感染检测而同时也在照顾他人的人士，在打喷嚏或咳嗽之后应该使用一次性纸巾擦走任何粘液或痰。

把纸巾放进塑料垃圾袋中（请参考后面关于处理垃圾的注意事项），并立即用肥皂和水洗手至少20秒，然后冲洗并彻底擦干。在帮助了他们在照顾的人打喷嚏或咳嗽之后，这些照顾者也应该洗手。

6. 勤洗手

您自己勤洗手，同样也帮助您在照顾的人勤洗手。应该经常使用肥皂和水彻底洗手至少20秒，然后冲洗并彻底擦干。对正接受COVID-19病毒检测的人的照顾者也同样适用。避免用未洗的手触摸您的眼睛、鼻子和嘴巴。

7. 避免共用家庭用品

在您使用过（或在您的孩子或者在您照顾的人使用过之后），不应该再与家里的其他人员共用碗碟、水杯、餐具、毛巾、床上用品或其它物品。使用过这些物品之后，要用肥皂和清水彻底清洗；可以用洗碗机清洗餐具。

一旦知道COVID-19病毒检测结果为阴性，应把衣物、床上用品和毛巾放在一个塑料袋里拿去清洗。如果这情况不适用并且您需要洗衣服，请参阅后面关于处理衣物的更多建议。

8. 密切留意自己的症状（或您正照顾的人的症状，视情况而定）

如果您的病情恶化（例如您有呼吸困难），或者您在照顾的人的病情恶化，请立刻就医。如果情况不算紧急，则应使用提供给您的电话号码致电给您指定的医疗联系人。

如果情况紧急并且您需要叫救护车，则应该告知电话接线员您接受了COVID-19病毒检测（或您在照顾的人接受了COVID-19病毒检测，视情况而定）。

9. 不要接待访客

仅允许住在您家中的人留下。不要邀请或允许访客进屋。如果您认为访客来访是因为重要的原因，那请事先与您指定的医疗联系人讨论。如果有急事要与不是您家中一员的人说，请使用电话。

10. 垃圾处理

与被隔离人士接触过的所有垃圾，包括用过的纸巾和用过的口罩，都应该被放进塑料垃圾袋里，装满后绑好。然后这个垃圾袋应该被放进第二个垃圾袋里并绑好。

不要随便将其丢弃或放在屋外等待垃圾车收集，直到您知道患者没有新型冠状病毒为止。如果被隔离人士的病毒检测结果为阳性，您会收到如何处理垃圾的指示。