

如果您生病了該怎麼辦

如果您感染了COVID-19，或者懷疑自己感染了導致COVID-19的病毒，請按照以下步驟操作，以防止這種疾病傳播到您的家庭和社區。

留在家中，除了要接受醫療護理

- 您應限制在家外的活動，獲得醫療服務除外
- 請勿上班，上學或去公共場所
- 避免使用公共交通工具或拼車

去看醫生之前先打電話

- 如果您有醫療預約，請致電醫療保健醫師並告訴他們您有或可能有COVID-19

監測您的症狀

- 如果您的病情惡化，請立即就醫（例如，呼吸困難）
- 在尋求護理之前，請致電您的醫療保健提供者，並告訴他們您已經或正在接受COVID-19的評估。
- 如果您有醫療急症，需要撥打911，請通知調度人員您已經或正在接受COVID-19的評估。

與家中的其他人和動物隔離

- 人類：您應該呆在特定房間中和不要與家裡的其他人在一起
- 動物：生病時請勿處理寵物或其他動物

避免共用個人家居用品

- 您不應該共用 盤子，玻璃杯，杯子，飲食用具，毛巾或床上用品
- 使用完這些物品後，應用肥皂和水徹底清洗它們。

遮蓋咳嗽和打噴嚏

- 用紙巾遮住口鼻當你咳嗽或打噴嚏時
- 將用過的紙巾扔進帶襯裡的垃圾桶

經常洗手

- 勤洗手，用肥皂和水洗手至少20秒。
- 如果沒有肥皂和水，請使用含有至少60%的酒精洗手液
- 不要用未洗的手觸摸眼睛、鼻子和嘴巴。

清潔所有“頻繁接觸”表面 每天

- 頻繁接觸表面包括檯面，桌面，門把手，浴室裝置，廁所，電話，鍵盤，平板電腦和床頭櫃
- 按照標籤說明使用家用清潔噴霧劑或抹布。
- 使用這類產品時，請戴好手套並確保通風良好。

停止家庭隔離

- 確診COVID-19的患者應“保持家庭隔離預防措施”，直到再次傳播給他人的風險被認為較低。

[AustinTexas.gov/COVID19](https://www.austintexas.gov/COVID19)

