

对有COVID-19症状时的应对清单

如果您认为自己接触过 COVID-19，并且出现发烧等症状，例如咳嗽或呼吸困难等，请打电话给您的家庭医生以寻求医疗建议。

如果您有紧急医疗情况，请致电 911。 通知接线员您已经有或认为可能有 COVID-19 感染。

疾病控制预防中心具有“自我-检查”工具，帮助你做出关于寻求合适医疗的决定。您可以点击下方链 <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019ncov/symptoms-testing/index.html>。

如果您患上 COVID-19 或疑似 COVID-19，俄亥俄州卫生局局长 Amy Acton, MD, MPH 强烈建议以下守则：

除了去就诊外，请呆在家。COVID-19 的轻度患者可以在家中康复，而不应离家或去公共场所。

请与医生保持联系。在去就诊之前请先打电话。如果您感到病症恶化或认为是紧急情况，请务必寻诊获得治疗。避免使用公共交通工具，搭车或乘坐出租车。

- 自己在家时与家中其他人分开。尽量留在特定的“病区房间。”使用单独浴室（如果有）。限制与宠物和动物的接触；尚无关于宠物或其他动物因 COVID-19 患病的报道，建议感染这种病毒的人限制与动物的接触，直到将来有更多了解。
- 如果你有一个医疗预约，打电话给医生的办公室或急诊室，并告诉他们你有或可能有 COVID-19。
- 按照以下提示图形预防，尤其是，遮盖咳嗽和打喷嚏，经常洗手，并避免触摸你的脸。
- 不要与您家中的其他人共用餐具，水杯，杯子，餐具，毛巾，床上用品。使用后彻底清洗。
- 每天按照家用清洁剂和消毒剂标签的说明，清洁和消毒你所在的“病室”和浴室的常触摸表面；请其他人清洁和消毒房屋其它区域的常接触表面。清洁和消毒可能有血液，粪便或体液的区域。
- 监控你的症状，如果病情恶化寻求治疗（例如，如果你有呼吸困难）。出发前，请致电医生或急诊科。
- 如果呈现 COVID-19 紧急症状，立即就医。紧急症状表现包括*以下内容：
 - 呼吸困难或呼吸急促。

- 胸部持续疼痛或压迫。
- 意识混乱或不能清醒。
- 嘴唇或脸发青。

*此列表不包含所有症状。请咨询您的医生有关其它严重或相关症状的信息。



如果你**没有做**检测来确定是否仍然具有传染性，在满足下面**所有三项后**，才可以

离家外出：

- 您至少在未使用退烧药后，有 72 个小时（三整天）没有发烧。
- 其它症状有所改善（例如，当咳嗽或呼吸急促有所改善时）。
- 自您的症状首次出现以来，至少已经过去了 7 天。



如果你将做测试，以确定你是否仍然具有传染性，在满足下面**所有三项后**，才可

以离家外出：

- 您不再发烧（没有使用退烧药）。
- 其它症状有所改善（例如，咳嗽或呼吸短促有所改善时）。
- 您连续两次测试结果呈现阴性(每次测试间隔 24 小时)。



始终遵循您的医务人员和当地卫生部门的指导。

有关更多信息，请访问 coronavirus.ohio.gov。

有关您的 COVID-19 问题，请致电：1-833-4-ASK-ODH (1-833-427-5634)。

如需更多信息，请查看：coronavirus.ohio.gov

如果您或您所爱的人正遭受与冠状病毒大流行相关的焦虑，可以寻求帮助。致电求助热线：1-800-985-5990 (1-800-846-8517 TTY); 短信关键字“4HOPE”到 741 741, 可以联系到专业的俄亥俄州危机心理辅导员; 或致电俄亥俄州心理健康与成瘾服务部热线 1-877-275-6364, 可查找到您所在社区的资源。 .



生病时居家休息



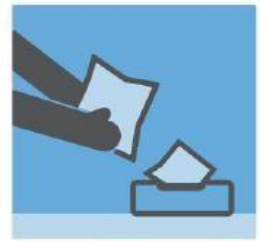
避免接触生病的人



保持充足睡眠并均衡饮食



用水和肥皂勤洗手
(至少清洗 20 秒)



用干净的毛巾擦干手
或晾干手



咳嗽或打喷嚏时，用纸巾或衣袖遮住口鼻



不要用没有洗过的手，或在接触各种表面后，触摸您的眼、鼻、口



经常对“频繁接触”地方进行清洁和消毒



找医生就诊前，先打电话



保持良好的卫生习惯