Be Red Cross Ready

Prepare so you can protect.

American Red Cross

您在生病時應該做什麼

如果您有發燒、咳嗽或其他症狀，您可能患有 COVID-19。大多數患者有輕症，並且能夠在家康復。如果您認為自己可能有暴露在 COVID-19 中，立即聯絡您的醫療保健提供者。

- 如果您生病了，待在家裡自我隔離，聯絡您的醫療保健提供者，徵求他們的建議，然後聽從他們的建議並密切監視您的症狀。
- **如果您有緊急警告體征（包括呼吸困難），**立即就醫。

COVID-19 的症狀包括：

- 咳嗽
- 呼吸急促或呼吸困難
- 發燒
- 發冷
- 伴有發冷的反复顫抖
- 肌肉疼痛
- 頭痛
- 喉嚨痛
- 近期喪失味覺或嗅覺

這份清單並不包含所有內容。請諮詢您的醫療提供者，獲得任何其他對您來說嚴重或應擔心的症狀。

老年人和有嚴重基礎疾病的所有年齡段的人可能患上較為重度疾病的風險較高。如需瞭解關於患上嚴重疾病的風險較高人群的資訊，參閱 chinese.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-at-higher-risk.html

如需瞭解關於您若生病時應該怎麼辦的更多資訊，參閱 chinese.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html

待在家裡自我隔離，並聯絡您的醫療保健提供者

待在家中，避免傳染他人。不要去上班、上學或公共場所，並且避免使用公共交通、拼車或計程車。

在家中將您自己與他人和寵物分開。您應盡可能待在一間特定的「病房」，遠離家中的其他人。在有條件時使用單獨的衛生間。如果您住在狹窄住所或共用住房，有附加指南供您參閱。

致電醫療保健提供者，獲得醫療建議。然後聽從他們的建議。

當您在家自我隔離時：

- **除了照顧者外，不接受訪客。**
- **按照醫療保健提供者的指示密切監視您自己的狀況。**照顧好自己（好好休息，多補水）。
- **避免分享個人家居用品。**不要與您家中的其他人分享碗碟、水杯、茶杯、餐具、毛巾或床上用品。用肥皂和水將用過的物品徹底洗乾淨，或者將其放入洗碗機。
- **如果您可以，在必須身處其他人或包括寵物在內的動物（即使在家中）周圍時佩戴布製面罩或口罩，遮住您的口鼻。**您不必在獨處時戴面罩。嘗試保持與他人至少有 6 英尺的距離。這麼做有助於保護您周圍的人。請記住，不應給 2 歲以下的幼兒、有呼吸困難的人，或者失去知覺、無行為能力或因其它原因在沒有幫助的情況下無法取下面罩的人戴布製面罩和口罩。
- **遮住咳嗽和噴嚏。**在您咳嗽或打噴嚏時用紙巾遮住口鼻。把用過的紙巾丟到有內襯的垃圾桶內。立即用肥皂和水洗手，至少洗 20 秒。有肥皂和水就

美國國家紅十字會版權所有 © 2020

再好不過了，但如果沒有，也可使用酒精含量至少為 60%的手部消毒液。如果您沒有紙巾，朝著您的上臂咳嗽，然後清洗上臂。

- **經常使用肥皂和水洗手，至少洗 20 秒**。洗手很重要，特別是在擤鼻涕、咳嗽、打噴嚏、上完廁所之後，以及吃東西或準備食物之前。有肥皂和水就再好不過了，但如果沒有，也可使用酒精含量至少為 60%的手部消毒液。在使用手部消毒液時，一定要將消毒液覆蓋雙手的所有表面，雙手對搓，直到感覺幹了為止。避免用未洗過的手觸摸您的眼睛、鼻子和嘴巴。
- **由您自己每天擦洗並且消毒您的「病房」和衛生間內常觸摸的表面**。這包括桌子、門把手、電燈開關、檯面、把手、書桌、電話、鍵盤、坐便器、水龍頭和水槽。在消毒前先使用清潔劑或者肥皂和水。讓其他人來擦洗消毒您家其他區域的表面，但不要擦洗消毒您的病房和衛生間的表面。如果照顧者需要擦洗消毒您的病房和衛生間，他們應該在有需要時這麼做，並且應該佩戴口罩和一次性手套。
    - 詳情可訪問 chinese.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/disinfecting-your-home.html
    - 按照製造商的說明使用所有清潔和消毒產品（例如：濃度、使用方式、接觸時間等）。最常見的 EPA 註冊家用消毒劑就可以。替代產品包括：
        - 稀釋後的家用漂白劑：每加侖水中混入 5 湯匙（1/3 杯）漂白劑，或每夸脫水中混入 4 茶匙漂白劑。確保您有適當的通風，而且漂白劑沒有過期。
        - 酒精溶液：確保您的溶液至少含有 70%的酒精。

立即就醫

如果您出現表明您的疾病越來越嚴重或有威脅生命問題的跡象，立即就醫。

- **如果您有緊急醫療狀況，撥打 911。**告訴調度員您有或可能有 COVID-19。如果可能，在援助到達前戴上布製面罩或口罩。
- **如果您的症狀越來越嚴重，聯絡您的醫療保健提供者**。在前往醫療保健提供者的辦公室前，先打電話告訴他們您的症狀，他們會告訴您要做什麼。

如果可能，在您離開房間時戴上布製面罩或口罩。保持與他人的安全距離（至少 6 英尺遠）。

遵從您的醫療護理提供者和當地衛生部門的**護理說明**。

如果您有任何 COVID-19 **緊急警告體征***，應**立即就醫：**

- 呼吸困難
- 胸部持續性疼痛或感到壓力
- 開始出現神誌不清或無法醒來
- 嘴唇或臉色發紫

*這份清單並不包含所有可能的症狀。請致電您的醫療提供者，獲得任何其他對您來說嚴重或應擔心的症狀。

如果您有緊急醫療狀況，撥打 911：告知接線員您有或認為自己可能有 COVID-19。如果可能，在醫療援助到達前戴上布製面罩。

其他資源

- **疾病控制中心**： chinese.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html
- **美國紅十字會**：redcross.org/coronavirus
- **全國災害困擾幫助熱線（Disaster Distress Helpline）：**供遭受與 COVID-19 相關的情緒困擾的人使用。撥打 1-800-985-5990 或發送簡訊 **TalkWithUs** 至 66746，與關懷顧問交談。TTY 1-800-846-8517。**講西班牙語的人。**撥打 1-800-985-5990 後按「2」。若在 50 個州內，發送短信 Hablanos 至 66746。若在波多黎各，發送短信 Hablanos 至 1-787-339-2663
- 如果您感覺悲傷、沮喪、焦慮等**情緒過度強烈，難以承受**，或您覺得想傷害自己或他人，撥打 911 或全國預防自殺生命線 1-800-273-TALK (1-800-273-8255)。

美國國家紅十字會版權所有 © 2020