

COVID-19 家庭和个人应对检查表

防范 COVID-19 的 5 大准备措施

俄亥俄州卫生厅厅长 Amy Acton 医学博士、公共卫生硕士强烈建议，所有家庭和个人立即采取以下措施：

- 家庭应制定一个措施计划，确定如果要求隔离 14 天，必须满足的个人需求。这些需求包括：适当的食物、处方药、辅助缓解感冒和流感等病症的非处方药，以及为生病的家人提供身体和精神支持所需的其他物品。如果您照顾祖父母或年迈成人，请密切注意其是否有呼吸困难、意识模糊或胸闷等症状。
- 家庭应了解所在社区的各机构（学校、工作场所等）的计划，如果托儿中心关闭或学校停课时间很长，应有后备儿童照管计划。家庭还应在家中选一间屋子，用于对生病的家人进行隔离。
- 通过公共卫生官员和其他可靠来源，如：疾病控制预防中心 (CDC) 网站 www.cdc.gov/coronavirus 或 ODH 网站 www.coronavirus.ohio.gov，及时掌握当地的 COVID-19 情况。
- 如果您因自己曾到过中国或者周围的人可能接触过 COVID-19 和/或出现症状，而怀疑自己接触到 COVID-19，联系您的医生并且在您到该医疗机构就诊前，让他们知道您已经接触了 COVID-19。这样可帮助该诊室采取预防措施，以防止其他人接触该病毒。

如需更多信息，请查看：coronavirus.ohio.gov

- ☑ 经检测确诊 COVID-19 或者正在进行 COVID-19 检测的哺乳女性，应与家人和医务人员商议决定是否继续哺乳。如果继续，则采取一切可能的防范措施，包括每次使用前后洗手、清洗吸奶泵和/或奶瓶各部件，以及在给宝宝喂奶时戴口罩。考虑让没有生病的人给婴儿喂储存的泵吸母乳。

如需更多信息，请查看：coronavirus.ohio.gov。

如需解答您对 COVID-19 的疑问，请致电 1-833-4ASKODH (1-833-427-5634)。

其他资源：

家庭资源：<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/guidance-business-response.html>。

居家准备：<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/home/get-your-household-ready-for-COVID-19.html>

CDC 清洁提示：<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/home/cleaning-disinfection.html>



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

如需更多信息，请查看：coronavirus.ohio.gov