

家庭应对检查表

俄亥俄州卫生厅提供以下指南，以供家庭为应对任何传染病爆发做好准备。

请保持冷静并做好准备、听取准确的信息、保持善意，警惕可能让针对 COVID-19 或其他传染病的歧视和侮辱持续存在的行为。

如需更多信息，请查看：coronavirus.ohio.gov

预防

- 不管在家、在工作场所、在学校、在社区活动上，还是在其他地方，始终采用个人防护措施：
 - 勤洗手，至少用肥皂和水清洗 20 秒；用干净的毛巾擦干手或晾干手。
 - 在没有肥皂和水的情况下，使用酒精类消毒洗手液。
 - 打喷嚏或咳嗽时，用纸巾或衣袖遮住口鼻。
 - 不要用没有清洗的手接触您的眼、鼻、口。
 - 生病时居家休息。
 - 避免接触生病的人。
- 常备肥皂、消毒洗手液和纸巾。确保将其放在家中容易取用的地方，并尽可能随身携带。
- 常备居家清洁喷剂或抹布。务必按照使用说明来使用。
- 每天清洁“频繁接触的”表面。这些表面包括台面、桌面、门把手、灯开关、卫生洁具、厕所、电话、键盘、平板电脑和床边桌。此外，清洁可能有血迹、粪便或体液的所有表面。
- 不要共用水瓶等个人物品。
- 通过 www.cdc.gov、www.odh.ohio.gov 和您当地的卫生部门网站，及时掌握公共卫生官员的建议。

注意：不建议没有生病的人戴口罩来预防呼吸道疾病。口罩应由出现 COVID-19 症状的人使用，以帮助预防传播该疾病，或者由医务工作者和其他在封闭环境下照顾他人的人士使用。

计划

- 在家中储备充足的水、食物和宠物食品。如果您使用处方药，请联系您的医生、药剂师或保险提供方，了解如何在家中储备应急药物。
- 与照护人讨论在主要照护人生病时的后备计划。
- 与直系亲属、亲戚和朋友见面，讨论如果传染病爆发可能有什么需求。
- 与邻居讨论应对计划。将邻里信息网页或电子邮件加入通讯录。
- 计划如何照顾高危人士，包括极年幼、年迈、有慢性疾病或免疫系统受损的人士。
- 找出能够帮您获得所需的信息、医疗服务、支持或其他资源的社区组织。
- 建立一个家人、朋友、邻居、医务人员、教师、雇主和其他人的应急联系名单。
- 常备能够使用的温度计和呼吸道药物，如：鼻塞缓解药物、祛痰药和镇痛药（布洛芬、对乙酰氨基酚）。
- 选择家里的一间屋子，如果可以，再选择一个卫生间，用于隔离生病的家人。
- 了解孩子的托儿机构、学校和/或大学的准备计划。
- 计划学校暂时停课如何照顾孩子。
- 询问您的雇主的准备计划，包括病假制度和远程工作方案。
- 准备好取消或推迟参加大型活动，如：体育活动、会议和礼拜服务，并远离人群。
- 为取消或暂停公共交通服务做好准备。准备好取消非必要出行计划。
- 如果您尚未注射这一季的流感预防针，请立即注射。虽然它不能预防 COVID-19，但有助于预防流感或在您患流感时减轻症状，缓解医疗机构的压力。