

# 如果您感染了 2019 新型冠状病毒 (2019-nCoV) 该怎么办

如果您感染了 2019-nCoV，或者怀疑被感染，请执行以下步骤，以帮助防止 2019-nCoV 传染给您的家人和社区。

## 除进行医疗保健之外，请留在家中

除了去看医生外，您应该限制出门活动。不要去工作场所、学校或公共场所。不要乘公共交通工具、拼车、或乘出租车。

## 将自己与家中其他人隔离

您在家时应尽可能与家中其他人隔离。此外，如果可能的话您应使用单独的洗手间。

## 在去就诊之前先打电话

在您预约就诊之前，请致电医务人员并告诉他们您感染了 2019-nCoV 或疑似感染。这将有助于诊所的人员采取措施，以免其他人受到感染。

## 戴口罩

在您进入诊所或医院前与其他人接触（如共处一室或同一辆车子里）时应戴上口罩。如果您因为某些原因，比如无法呼吸，而不能戴口罩时，那些跟您住一起的人应避免跟您共处一室。一旦他们进入您的房间必须戴口罩。

## 遮挡咳嗽和喷嚏

在咳嗽或打喷嚏时请用纸巾遮掩口鼻。将用过的纸巾扔到有塑料袋的垃圾桶中，然后立即用肥皂和水洗手至少 20 秒。如果没有肥皂和水，立即用含至少 60% 酒精的酒精类手部消毒液进行手部消毒，将消毒液涂满全手，搓揉直到手干爽。看到手脏了，首选用肥皂和水清洗。

## 洗手

经常用肥皂和水清洗您的双手，至少 20 秒。如果没有肥皂和水，立即用含至少 60% 酒精的酒精类手部消毒液进行手部消毒，将消毒液涂满全手，搓揉直到手干爽。看到手脏了，首选用肥皂和水清洗。避免用未清洗过的手触碰眼睛、鼻子和嘴巴。

## 避免共用个人物品

您不应与家里的其他人共用碗碟、饮水杯、杯子、餐具、毛巾、床上用品或其他物品。一旦使用这些物品后，应用肥皂和水对其进行彻底清洗。

## 监测您的症状

如果您的病情恶化（例如气短、呼吸困难），请立即就医。在您预约就诊之前，请致电医务人员并告诉他们您感染了 2019-nCoV 或怀疑被感染。在进入诊所或医院前戴上口罩。这将有助于诊所的人员采取措施，以免其他人受到感染。

要求您的医务人员致电当地或州卫生部门。已经被监测或提供自我监测的人应适当遵循当地卫生部门或职业卫生专业人员的指示。<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/php/risk-assessment.html>。

## 终止隔离

确诊为 2019-nCoV 感染的患者应继续在家隔离，直到被认为二次传染给他人的风险降低。在个案的基础上咨询医生、州和地方卫生部门作出终止家庭隔离措施的决定。目前关于 2019-nCoV 的信息有限；因此，家庭预防措施偏于保守，并且是基于对其他冠状病毒（如中东呼吸综合征）感染的一般建议提出的。



详细信息请参见：[www.cdc.gov/nCoV](http://www.cdc.gov/nCoV)