

自我隔离信息传单

为什么要求我自我隔离？

自我隔离可以帮助防止感染的传播，例如新型冠状病毒（2019-nCoV）的传播。如果您有疾病暴露，从暴露到您开始感到不适之间会有一段时间，这段时间称为潜伏期（2019-nCoV 潜伏期通常为 2 至 10 天，最多 14 天）。在此期间（开始感到生病之前的几天），您有非常小的可能性会传播病毒。更重要的是，待在家里意味着如果您确实发病，您不会在公共场所发病。自我隔离是一种谨慎的做法，可以降低病毒传播给他人的机会。重要的是要记住，并非每个有疾病暴露史的人都会生病，而且如果在令人担心的暴露发生后的 14 天里您都感觉良好，我们认为您不再具有传播此病毒的可能。

自我隔离是什么意思？

自我隔离意味着避免可能会感染他人的情况，也就是说避免您可能会与其他人接触的所有情况，例如社交聚会、工作、学校/大学、幼儿园、体育赛事、信仰聚会、医疗保健设施、杂货店、餐馆、购物中心和任何公共聚会。

只要可能，您不应使用公共交通工具，包括公共汽车、出租车或共享乘车。

您应尽可能限制与他人的接触，并避免让别人来您家，但如果是朋友、家人或送货司机只是把您所需的食品或其他东西送给您就走是可以的。

您还可以使用送货上门或提货服务来购买生活用品。

如果有急事需要离家，例如去买必要的药物，那么谨慎起见为了防止传播，可以在外出时戴上医用口罩。

我还可以做些什么来防止感染的传播？

洗手

经常用肥皂和水彻底洗手至少 20 秒钟。在没有肥皂和水的情况下，如果手不太脏，可以用酒精类手部消毒液清洁。避免未洗手触摸眼睛、鼻子和嘴巴。

咳嗽和打喷嚏时遮挡口鼻处

咳嗽或打喷嚏时要用纸巾或袖子遮住口鼻。将用过的纸巾扔到垃圾桶中，并立即用肥皂和水洗手至少 20 秒钟，然后彻底干燥双手。也可使用酒精类手部消毒液清洁双手。

避免共用家居用品

您不应该与家里其他的人共用碗碟、水杯、杯子、餐饮用具、毛巾、枕头或其他物品。用完这些物品后，应该用肥皂和水彻底清洗，放入洗碗机中清洁，或者在洗衣机中清洗。定期清洁和消毒经常触摸和共用的物体表面，例如门把手、灶台等。

获得食品和药物

如果可能，请与朋友、家人或送货服务机构联系，让他们代您购物。

有关自我隔离的更多信息，请致电 [811 联系健康热线 \(Health Link\)](#)。