



# 新冠肺炎家庭护理指南

夏威夷卫生部

如果您出现发烧、咳嗽或呼吸急促，请致电您的医疗服务机构。他们可能会告知您待在家中控制病情。

如果您感到不舒服，请遵守 5 个步骤。

## 1. 待在家中



- 避免与他人接触。暂停工作、学习或前往公共场所
- 尝试让家人或朋友给您送食物、药物及其他生活用品

## 2. 监控您的症状



- 如果症状加剧，请致电您的医疗服务机构
- 如需急救，请致电 911

## 3. 在家中隔离



- 待在独立的房间里，使用独立浴室（如可能）
- 当必须与他人接触时，必须戴好口罩
- 避免碰触房屋周围的任何东西，避免与他人分享任何物品

## 4. 保持充足睡眠，让身体保持水分



- 避免体力活动，多喝水
- 尽量吃健康食物以获得充足营养

## 5. 避免传播病毒



- 频繁用肥皂和水洗手
- 咳嗽及打喷嚏时用手或纸巾遮盖，并立即丢弃纸巾
- 经常用消毒产品清洁表面