



## 有关新冠肺炎疫情中需遵守州长令进行自我隔离的人员须知

如果您于 2020 年 3 月 26 日之后抵达夏威夷，请确保自我隔离 14 天。

### 如何自我隔离

您必须留在家中/访客住所，以防止将新冠肺炎传播给其他人。

这表示：

- 您不能到公共场所，例如公司、学校、购物中心、托儿所或当地景区
- 请他人将食物和其他生活用品放置于您的家门口，或采用订购送货服务
- 除了与您共同居住的人，切勿请访客进入您家中
- 切勿使用共享设施，例如泳池，水疗中心，健身房，餐厅或酒吧
- 如果您有单独庭院（阳台）或住在私人住所，可以安全地使用庭院或阳台

### 与您同住的其他人

如果您身体状况良好，与您生活在一起的其他人就无需自我隔离，除非他们也于 3 月 26 日之后抵达夏威夷州。但是，如果您出现症状并怀疑自己感染了新冠肺炎，他们则被视为与您近距离接触，需要隔离。

### 监控症状

在隔离期间，应监控自己是否出现发烧、咳嗽或呼吸急促等症状。

### 如果我生病该怎么办？

如果您在抵达夏威夷后 14 天内出现症状，请致电医疗服务机构进行紧急评估。如果您需要急救，请致电 911 并告诉他们您的旅行历史。

### 管理隔离

解决隔离所带来的压力和无所事事的一些方法包括：

- 与家人和朋友保持电话交流，包括视讯通话或其他方式
- 如有可能，保持正常的日常活动，例如饮食和运动
- 如有可能，可以安排在隔离期间进行远程工作
- 要求您孩子所在的学校安排学习任务或家庭作业
- 如果您需要心理健康帮助，请致电夏威夷 24 小时危机热线 1-800-753-6879
- ☎ 如果您对隔离或新冠肺炎有任何疑问，请致电 211 或造访 [hawaiiicovid19.com](https://hawaiiicovid19.com)

### 返回您的小区

完成 14 天隔离但未出现症状的人均可恢复日常活动。来自外州的旅行者可以在 14 天检疫结束之前直接返回家中。