



## 有關新冠肺炎疫情中需遵守州長令進行自我隔離的人員須知

如果您於 2020 年 3 月 26 日之後抵達夏威夷，請確保自我隔離 14 天。

### 如何自我隔離

您必須留在家中/訪客住所，以防止將新冠肺炎傳播給其他人。

這表示：

- 您不能到公共場所，例如公司、學校、購物中心、育兒所或當地景區
- 請他人將食物和其他生活用品放置於您的家門口，或採用訂購送貨服務
- 除了與您共同居住的人，切勿請訪客進入您家中
- 切勿使用共用設施，例如泳池，水療中心，健身房，餐廳或酒吧
- 如果您有私人庭院（陽台）或住所，則可以安全地使用庭院或陽台

### 與您同住的其他人

如果您身體狀況良好，那麼與您生活在一起的其他人就無需自我隔離，除非他們也於 3 月 26 日之後抵達夏威夷州。但是，如果您出現症狀並懷疑自己感染了新冠肺炎，則他們將被視為與您近距離接觸，需要隔離。

### 監控症狀

在隔離期間，應監控自己是否出現發燒、咳嗽或呼吸急促等症狀。

### 如果我生病該怎麼辦？

如果您在抵達夏威夷後 14 天內出現症狀，請致電醫療服務提供商進行緊急評估。如果您需要急救，請致電 911 並告訴他們您的旅行歷史。

### 管理隔離

解決隔離所帶來的壓力和無所事事的一些方法包括：

- 與家人和朋友保持電話交流，包括視訊通話或其他方式
- 如有可能，保持正常的日常活動，例如飲食和運動
- 如有可能，可以安排在隔離期間進行遠端工作
- 要求您孩子所在的學校安排學習任務或家庭作業
- 如果您需要心理健康支援，請致電夏威夷 24 小時危機熱線 1-800-753-6879
- 如果您對隔離或新冠肺炎有任何疑問，請致電 211 或造訪 [hawaiiicovid19.com](https://hawaiiicovid19.com)

### 返回您的社區

完成 14 天隔離但未出現症狀的人均可恢復日常活動。來自外州的旅行者可以在 14 天檢疫結束之前直接返回家中。