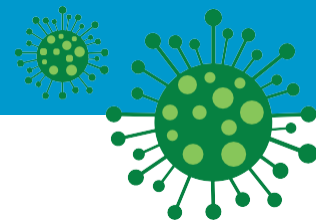


# COVID-19



## 预防COVID-19在家中传播的方法

如果你感染了COVID-19，你家中的其他人因你而感染病毒的风险很高。不过，你可以做一些事情来减少COVID-19在家中的传播。

### COVID-19 患者

- 单独在一个房间内隔离并关上房门。除非必要，否则不要离开房间。让别人把食物、饮料和其他物品放在你的门口。
- 留在家中，除非需要获得医疗服务。不要接待访客。
- 如果可能的话，使用单独的卫生间。每次使用后，要对卫生间进行消毒。
- 经常洗手或消毒双手。
- 在他人周围时，佩戴具有高度防护性的口罩。
- 遵循以下网站上的隔离指南：[ph.lacounty.gov/covidisolation](https://ph.lacounty.gov/covidisolation)。



### 与COVID-19患者一起生活

- 尽可能多地将新鲜空气引入家中。打开窗户，用风扇将屋内空气吹向屋外，或使用空气净化器帮助清除COVID-19病毒颗粒。
- 将个人物品从公共区域移除，避免共用盘子、杯子、毛巾和电话等物品。
- 经常清洁高接触频率表面。
- 如果共用卫生间，请打开窗户或排气扇，并在患者使用后等待30分钟后再让其他人使用。如需提早进入卫生间，请佩戴具有防护性的口罩。
- 遵循以下网站上有关进行检测、佩戴口罩、工作和检疫的指南：[ph.lacounty.gov/covidcontacts](https://ph.lacounty.gov/covidcontacts)。

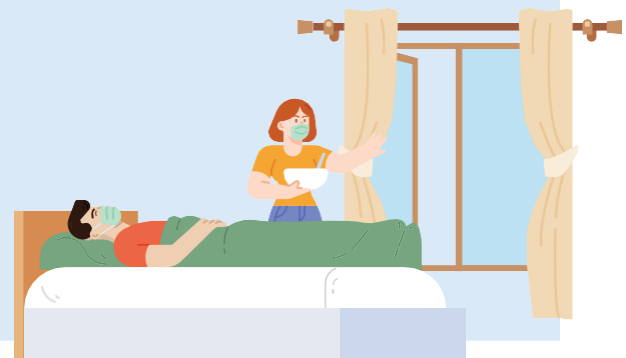
### 佩戴具有高度防护性的口罩

- 佩戴贴合面部且过滤效果良好的口罩，是确保所有家庭成员安全的最佳方法之一。
- 如果和其他人在同一个房间内，则每个人都应该佩戴口罩。这对COVID-19患者、其照顾者以及任何高风险人群尤为重要。
- 佩戴防护口罩（N95、KN95、KF94）或双层口罩（在医用口罩外再佩戴一个布质口罩）。
  - 2岁以下的儿童不应佩戴口罩。
  - 欲了解更多信息，请参阅：[ph.lacounty.gov/masks](https://ph.lacounty.gov/masks)。



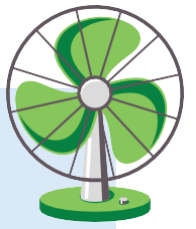
### 照顾COVID-19患者

- 在可能的情况下，应让家中的一名低患病风险人员照顾COVID-19患者。
- 限制照顾者靠近COVID-19患者的时间。
- 在照顾患者时，请佩戴防护口罩和手套。在脱掉手套或处理用过的物品后，请洗手。



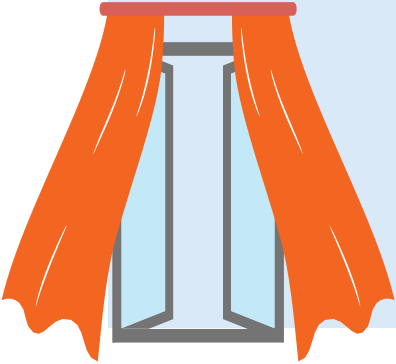
请致电公共卫生局 COVID-19 信息热线 833-540-0473（服务时间为：每天早上8点至晚上8:30）。接线员可以帮助你找到一处地点进行隔离或检疫，回答你的关于COVID-19的问题，并提供关于其他有用资源的信息。

## 在较小的空间内隔离



隔离和检疫可能会很困难，尤其是在空间有限的情况下。如果COVID-19患者不能在单独的空间内进行隔离，请采取其他预防措施，以帮助防止病毒传播，或致电公共卫生局 COVID-19 信息热线 833-540-0473。接线员可以帮助你找到你家以外的一处安全地点进行隔离。

- 在开着的窗户附近为COVID-19患者指定一处生活空间。
- 一起在房间内时，与他人保持距离，并佩戴具有高度防护性的口罩。
- 确保家中的空气流通性良好。保持窗户打开。在离COVID-19患者最近的窗户旁边放置一个风扇，将空气吹出屋外。请参阅美国疾病控制与预防中心(CDC)的“[改善您家里的通风](#)”网页。
- 床与床之间摆放得尽可能远，最好至少相隔6英尺。如果这不可行，请保持头对脚睡觉。



## 罹患严重疾病的高风险人群

- 65岁或以上以及患有基础疾病的个人如果感染COVID-19，罹患重病的风险会更高。这类人群包括孕妇和最近生过孩子的人。
- 如果可能，将COVID-19患者与其他高风险家庭成员隔离。
- 高风险人群不应作为COVID-19患者的照顾者或接受其照顾。
  - 感染了COVID-19的高风险人群应该向医生咨询COVID-19药物，这些药物可以预防严重疾病。在症状出现后，尽快服用药物的效果最好。欲了解更多信息，请参阅：[ph.lacounty.gov/covidmedicines](http://ph.lacounty.gov/covidmedicines)。



## 多代或多家庭同住的住宅

- 此类家庭在家中传播COVID-19的风险很高。
- 在家中佩戴口罩，或将患有COVID-19的家庭成员与其他人隔离可能会让人感到奇怪或不舒服。但是，这将有助于确保每个人的安全。你的家人只需要在有限的时间内遵循额外的安全预防措施。



接种疫苗是保护你和你的亲人免于感染COVID-19的最佳方法。未接种疫苗者感染COVID-19和罹患重病的风险最高。

5岁及以上的每个人都应该接种COVID-19疫苗，以帮助预防感染COVID-19。这包括接种建议的额外剂或加强剂，以满足最新的疫苗接种要求。



欲了解更多信息，请扫描二维码或访问  
[ph.lacounty.gov/covidisolation](http://ph.lacounty.gov/covidisolation)

Prevent Spread at Home 4/13/22 (Simplified Chinese)