

居住在同一家中的大家庭或扩展家庭的指南

如果暴露在病毒之下，每个人都有感染冠状病毒疾病 2019 (COVID-19) 的风险。老年人和任何年龄段有严重基础疾病的人，患COVID-19严重疾病的风险都在增加。在网站 http://bit.ly/covid19_increasedrisk 上可以找到更多关于哪些人会面临COVID-19重症风险增加的信息。

如果您或您的家庭成员患**COVID-19**严重疾病的风险增加，那么所有家庭成员都应该如他们有增加的风险一样行事。如果大家庭或扩展家庭在一起生活的空间有限，做到这一点将很困难。虽然避免与他人密切接触和隔离生病的人可能会感到孤独，但这些行动对于减少COVID-19的传播和保护自己和家人是必要的。

本文件将说明如何去做：

- [出门时保护家庭成员](#)
- [保护患严重疾病风险增加的家庭成员](#)
- [保持儿童健康](#)
- [隔离生病的家庭成员](#)
- [照顾生病的家庭成员](#)
- [当有人生病时提供食物](#)
- [接触生病的人时进行隔离](#)



U.S. Department of
Health and Human Services
Centers for Disease
Control and Prevention

cdc.gov/coronavirus

出门在外，如何保护家庭成员和他人

如果您或您的家庭成员患COVID-19严重疾病的风险增加，那么所有家庭成员都应该如他们有增加的风险一样行事。选择一或两名不会因COVID-19而导致严重疾病风险增加的家庭成员在必要情况下外出办事。在家中，如果家中成员有更高的COVID-19重症风险，应考虑采取额外的预防措施，如戴上口罩、保持社交距离、经常洗手和加强通风。以下是这些家庭成员出门办事时的一些小提示：

1. 出门时要带好这几样东西：口罩、纸巾和至少含60%酒精的免洗手消毒液。
2. 在不是和您住在一起的其他人身边时，用口罩遮住口鼻。口罩如果弄脏或弄湿了，应该清洗，或者至少每天清洗。重要的是，一定要正确摘下口罩，并在处理或接触使用过的口罩后洗手。了解更多关于口罩的使用，请浏览网页https://bit.ly/covid19_masks。
3. 保持社交距离。与其他人保持至少2米或6英尺（约2个手臂长）的距离。
4. 经常用肥皂和水洗手，每次至少20秒钟。如果没有肥皂和水，请使用至少60%酒精的免洗手消毒液。回到家后一定要记得立即洗手。了解更多关于洗手的信息，请浏览网页https://bit.ly/covid19_washhands。
5. 避免触摸公共区域高频触碰的物体表面，例如电梯按钮和扶手。在洗手或使用免洗手消毒液之前，避免接触脸部（眼睛、鼻子、嘴巴）或口罩。
6. 如果您使用公共交通工具，请遵循以下提示：
 - » 佩戴口罩。
 - » 尽量与其他乘客保持至少2米或6英尺（约2个手臂长）的距离。
 - » 尽量避免接触扶手等常接触的表面。
 - » 离开公共交通工具后，应尽快用肥皂和水洗手，或使用含有至少60%酒精的免洗手消毒液洗手。
7. 不要和来自不同家庭的成员一起坐一辆车。如果您需要和别人一起坐车，请遵循这些提示：
 - » 佩戴口罩。
 - » 开窗或利用汽车通风系统引入新鲜空气。
 - » 尽量避免接触表面。
 - » 限制车内乘客数量，尽量分散。
 - » 离开车辆后，用肥皂和水洗手或使用酒精含量不低于60%的免洗手消毒液洗手。

更多关于降低办事风险的信息，请浏览网页http://bit.ly/covid19_errands。



如何保护COVID-19重疾风险增加的家庭成员

如果家里有老年人或患有某些基础疾病的成员，那么所有家庭成员都应该像他们有COVID-19严重疾病风险增加一样行事。在网站http://bit.ly/covid19_increasedrisk上可以找到更多关于哪些人会面临COVID-19重症风险增加的信息。按照这些提示来保护家庭成员：

1. 尽量待在家里。
 2. 保持社交距离。与其他人保持至少2米或6英尺（约2个手臂长）的距离。
 3. 经常用肥皂和水洗手，至少20秒，尤其是在公共场所或擤鼻涕、咳嗽、打喷嚏后。如果没有肥皂和水，请使用含至少60%酒精的免洗手消毒液。
 4. 不要用不干净的手触摸眼睛、鼻子、嘴巴或口罩。接触脸部（眼睛、鼻子、嘴巴）或口罩后，立即用肥皂和水或免洗手消毒液清洁双手。
 5. 咳嗽和打喷嚏时用纸巾或肘部内侧遮挡口鼻。把用过的纸巾丢进垃圾桶，并立即洗手。
 6. 用肥皂和水清洁经常接触的表面和任何使用之间的共用物品，如桌子、门把手、灯开关、台面、把手、桌子、马桶、水龙头和水槽。然后，用家用清洁剂对表面进行消毒（杀灭病菌）。使用市售或自制的家用清洁剂或消毒剂进行清洁和消毒时，尽可能戴上手套。按照清洁剂或消毒剂的标签说明使用。了解更多关于清洁和消毒的知识，请浏览网页：http://bit.ly/covid19_clean。
 7. 确保家中空气流通良好。在安全实用的情况下，打开窗户，打开风扇，把新鲜空气引进来，进行循环。
 8. 避免与家中重症风险增加的人拥抱、亲吻或分享食物或饮料。
 9. 拒绝访客，除非他们需要在您的家里（例如，家庭保健护士）。如果您有访客，在他们进入您的家之前，检查您自己和您家里的其他人是否有COVID-19的症状，并要求您的访客也这样做。如果您或您家中的任何人曾接触过COVID-19或患有COVID-19，请告诉您的访客。不要让任何生病或接触过病毒的访客进入您的家。记得至少要相隔2米或6英尺（约2个手臂长），戴上口罩，并要求来访者戴上口罩后再进入家中。了解更多信息，请访问：http://bit.ly/covid19_visitors。
 10. 避免让高危家庭成员照顾家中的其他人。如果风险增加的人一定要做照顾者，被照顾者应尽量呆在家里，以保护重病风险增加的家人不受COVID-19的伤害。
- 了解更多信息，请访问网页：http://bit.ly/covid19_highrisk。



如何保持儿童健康

儿童和其他人即使无症状也可以传播病毒。虽然大多数儿童似乎不会因COVID-19而增加患严重疾病的风险，但有些儿童会患严重疾病，特别是婴儿和有潜在病症的儿童。为了帮助保护儿童，并在COVID-19大流行期间保持他们的健康，请遵循这些提示：

11. 教会孩子如何保护自己和其他人。 儿童和其他人即使没有症状也可以传播病毒。教导并加强孩子的日常预防行为，如用纸巾捂住咳嗽和喷嚏，把用过的纸巾扔进有内衬的垃圾桶，用完后立即清洁双手。



12. 在不是和您住在一起的其他人身边时，2岁及以上儿童应用口罩遮住口鼻。



13. 教育孩子经常洗手，每次至少20秒。 说明洗手可以使他们保持健康，并阻止病毒传播给他人。提醒孩子在擤鼻涕、咳嗽或打喷嚏后、上厕所后、外出后、吃食物前后要洗手。

» 如果没有现成的肥皂和水，请使用含有至少60%酒精的免洗手消毒液，并将手揉搓至干。幼儿应在监督下确保安全使用免洗消毒液。



14. 尽量不要让孩子和其他家庭的孩子一起玩。 如果来自不同家庭的孩子确实在一起玩耍，鼓励他们在户外玩耍，并提醒他们戴上口罩，彼此之间至少保持2米或6英尺（约2个臂长）的距离。儿童应避免与他人共用玩具。

» 提醒孩子与其他家庭的孩子玩耍后，用肥皂和水洗手至少20秒。如果没有肥皂和水，请使用含至少 60% 酒精的免洗手消毒液。



15. 通过视频聊天、电话和书信，帮助孩子与朋友保持联系。

16. 帮助孩子应对压力。 注意压力或行为变化的迹象。用孩子能理解的方式回答问题并分享有关COVID-19的事实。向孩子保证他们是安全的，让他们知道感到不安是可以的。您可以在以下网站找到更多关于与儿童谈论COVID-19的提示：http://bit.ly/covid19_talktochild。



了解更多信息，请访问网页：http://bit.ly/covid19_children。



如何隔离生病的家庭成员

如果某个家庭成员患有COVID-19，在空间有限的情况下，很难避免与此人密切接触。隔离用于将COVID-19患者与未感染者分开。当隔离生病的家庭成员时，请遵循这些提示：

1. 尽可能地保持更多的空间--生病的人和其他人（包括宠物）之间至少保持**2米或6英尺（约2个手臂长）**的距离。将重病风险增加的人与任何生病的人分开。
2. 让生病的家庭成员在照顾者或家中其他人身边时戴上口罩。但是，不要给2岁以下的儿童、呼吸困难的人或无法在没有帮助的情况下取下口罩的人佩戴口罩。了解更多关于口罩的信息，请浏览网页 https://bit.ly/covid19_masks。
3. 提醒生病的人咳嗽和打喷嚏时要捂住，避免接触眼睛、鼻子、嘴巴和口罩。
4. 所有家庭成员应经常用肥皂和水洗手，或使用酒精含量不少于60%的免洗手消毒液，避免接触眼睛、鼻子和嘴巴。
5. 仅由一名家庭成员照顾生病的人。这名看护者不应是患严重疾病风险较高的人。
 - » 尽量减少与家庭中其他人的接触，尤其是那些患严重疾病风险增加的人。
 - » 生病的人看护者与在清洁，洗澡或其他日常任务需要帮助的其他家庭成员的看护者应不是同一个人。
 - » 照顾者在照顾病人时，如果必须与有基础疾病的家庭其他成员交流或提供照顾，应戴好口罩。



6. 避免与生病的人分享个人物品，如手机、盘子、杯子、餐具、毛巾、被褥或玩具。
7. 对病人在屋内的任何地方，以及他们的被褥和衣物进行清洁和消毒。了解更多信息，请访问：https://bit.ly/covid19_clean_disinfect。

8. 如果您和生病的人同住一间卧室：

- » 确保房间内空气流通良好。在安全实用的情况下，打开窗户，打开风扇，把新鲜空气引进来，进行循环。
- » 将床铺放置在至少2米或6英尺（约2臂长）的距离。如果这也不行，就脚对着头睡。
- » 在病人的床周围放一个物理隔板。例如，您可以使用浴帘、房间屏蔽隔板、大海报纸板、被子或大床罩。
- » 生病的人使用床上用品后，要将床上用品洗净并烘干。处理脏衣服时要戴上一次性手套。



9. 如果您和生病的人共用一个卫生间，每次使用后都要将其进行清洁和消毒。如果无法做到这一点，护理人员应戴上口罩和一次性手套，并在病人使用完卫生间后，尽量等一定的时间后再进去清洗。有条件的情况下，病人上厕所时应戴上口罩。确保厕所内空气流通良好。在安全实用的情况下，打开窗户，打开风扇，把新鲜空气引进来，进行循环。

10. 拒绝访客，除非他们需要在您的家里（例如，家庭保健护士访视）。让来访者知道您家中有人患了COVID-19。如果来访者必须进入，应戴上口罩，并尽量远离病人，至少2米或6英尺（约2个手臂长）。



11. 病者应继续隔离，直到达到结束家庭隔离的标准。

了解更多信息，请访问：http://bit.ly/covid19_endisolation。

如何照顾生病的家庭成员

大多数因COVID-19而生病的人只会患轻度疾病，应留在家中康复。如果您要照顾生病在家的人，请遵循以下提示：

1. 确保患COVID-19的人做以下事情：

- » 喝足够的液体以保持水分。
- » 在家休息。
- » 使用非处方药来缓解症状（与他们的医生电话交谈后）。
- » 经常用肥皂和水洗手，每次至少 20 秒钟。如果没有肥皂和水，请使用含至少 60% 酒精的免洗手消毒液。
- » 对于大多数人来说，症状持续几天，一周后症状会好转。

2. 尽量减少与病人的接触。如果可能的话，请生病的人戴上口罩，然后再去照顾他。护理人员在为病人提供护理时也应戴上口罩，这样可能会起到一定的保护作用。

3. 护理人员应进行隔离。护理人员在照顾生病的人后应进行隔离。了解何时以及如何隔离，请访问：http://bit.ly/covid19_quarantine。

4. 用肥皂和水清洁表面、门把手和其他经常接触的表面。然后，用家用清洁剂对表面每日进行消毒（杀灭病菌）。如要找到对引起COVID-19的病毒有效的家用清洁剂和消毒剂的清单，请访问：http://bit.ly/covid19_disinfectants。

- » 在安全实用的情况下，在使用清洁产品的同时，打开窗户，打开风扇，将新鲜空气引入并流通。
- » 如果可能的话，专门为生病的人准备一个有内衬的垃圾桶。将用过的一次性手套和其他被污染的物品放入有内衬的垃圾桶中。处理完垃圾后要洗手。
- » 生病的人使用床上用品后，要将床上用品洗净并烘干。处理脏衣服时要戴上一次性手套。

了解更多关于清洁和消毒的知识，请浏览网页：http://bit.ly/covid19_clean。

5. 准备好医生的电话号码，如果COVID-19患者病情加重，或者您对您所照顾的患者有疑问或担忧，请致电医生。如果您的英语不流利，请找翻译或请家人帮忙。如果COVID-19患者需要看病，去之前要打电话，让生病的人戴上口罩。



6. 查看 COVID-19 的紧急警告迹象*。如果有人显示以下任何迹象，请立即寻求紧急医疗护理：

- » 呼吸困难
- » 胸部持续性疼痛或胸闷
- » 新发意识错乱
- » 无法唤醒或保持清醒
- » 根据肤色的不同，皮肤、嘴唇或指甲盖呈浅色、灰色或蓝色

* 该列表并不包括所有可能的症状。如果有任何其他严重的或让您担心的症状，请打电话给医生报告。



7. 如果有紧急医疗状况，请致电911。告诉911接线员，这个人有或您认为他们有 COVID-19。如果您的英语不流利，请找翻译或请家人帮忙。

8. 如果可能的话，请朋友或邻居帮助您取回杂货和药品。或查看您所在地区的送货选项。

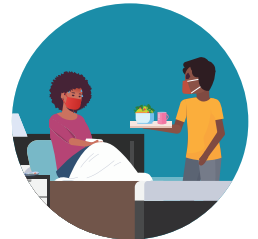
如要了解更多关于照顾生病的人的信息，请访问：http://bit.ly/covid19_care4sick。



当有人生病时如何提供食物

如果可能的话，给生病的家人准备一个盘子，让他们在各自的区域吃饭。如果他们无法在自己的独立区域进食，在进餐时应尽量远离--与其他家庭成员至少相隔2米或6英尺（约2个臂长），或与其他家庭成员在不同时间进食。另外，请遵循以下提示：

1. 如果您生病了，不要帮助准备或提供食物。
2. 在准备食物或进食前后，让家里每个人用肥皂和水洗手至少20秒。
3. 使用干净的器皿盛装食物。让一个人给所有家庭成员提供食物，或者让每个家庭成员用自己干净的餐具给自己服务，避免处理相同的餐具。
4. 不要与其他家庭成员一起吃同一个盘子里的食物或使用同一餐具。
5. 让护理人员戴上口罩给病人送饭，并清理病人的餐具和用具。这个人应该是没有患严重疾病风险增加的人。
6. 尽可能戴上手套处理病人用过的或脏的餐具、饮水杯和用具。另外，使用过的物品要用热水、肥皂水或用洗碗机清洗。
 - » 如果病人有剩余的食物要留着以后吃，要把他们的食物存放在一个单独的容器里，并给病人贴上标签，让别人知道不要吃。
7. 在处理用过的餐具和器皿后，以及在脱掉手套后，用肥皂和水至少清洗双手20秒。



当接触到生病的人时，如何进行隔离

隔离用于将可能接触到COVID-19的人与其他人分开，以帮助防止疾病的传播。如果您或您家中的某人与患有COVID-19的人有过密切接触，请遵循以下提示：



1. 待在家里，监测自己的健康状况。

- » 在您最后一次与患有COVID-19的人接触后，留在家中**隔离**。
- » 留意发烧（100.4°F或更高体温）、咳嗽、气短、新的味觉或嗅觉丧失、或其他**COVID-19症状**。
- » 如果可能的话，请远离其他人，包括**宠物**，特别是那些因COVID-19而患病**风险增加**的人。虽然这会让人感到孤独，但为了减少COVID-19的传播，保护自己和家人，隔离是必要的。如果您觉得自己无法在家中安全隔离，请联系当地卫生部门或医疗保健服务提供者，以获得其他住房选择。



2. 咳嗽和打喷嚏时遮挡；经常洗手；并且不要触摸眼睛、鼻子、嘴巴和口罩。接触眼睛、鼻子、嘴巴或口罩后要洗手。



3. 如果您家中有人感染了COVID-19，并且可以通过待在单独的卧室中进行隔离，那么您和您家中其他与该病人密切接触的人应该进行隔离（与病人分开），并应在您家中感染COVID-19的成员开始隔离后在家中待上一段时间。



4. 任何时候，如果有新的家庭成员感染了COVID-19，而您又有密切的接触，您就需要重新开始隔离。

5. 如果您正在照顾患有COVID-19的家庭成员，或者无法与患病者分开，您应该在照顾COVID-19患者的同时进行隔离，在您的家庭成员患有COVID-19可以结束隔离后的一段时间内进行隔离。

了解如何隔离，请访问：http://bit.ly/covid19_quarantine。查看当地卫生部门的网站，了解您所在地区可能缩短隔离期的选择。

更多关于COVID-19患者何时能结束隔离，与他人相处的信息，请访问：http://bit.ly/covid19_endisolation。



6. 将探视者限制为只需要在家中的人（如家庭保健护士）。让您的来访者知道，您家中有人患了COVID-19，其他人正在隔离。如果来访者必须进入，他们应该戴上口罩，并与病人和任何被隔离的人保持尽可能远的距离--至少2米或6英尺（约2个手臂长）的距离。

7. 如果可能的话，请朋友或邻居帮助您取回杂货和药品。请咨询当地的杂货店，看看他们是否送货上门。



更多关于何时以及如何进行隔离的信息，请访问：http://bit.ly/covid19_quarantine。