

COVID-19 如何保護自己及家人

等待檢查結果

得知檢查結果之前，最安全的方法是假設自己感染了**COVID-19**，並採取這裡概述的行動。我們瞭解對您而言這可能是一段充滿壓力的時期。透過關注這些行動，您可以心安理得地認為自己正在盡最大努力保護自己、家人及社區的安全。



即使是在家裡，在周圍有其他人時，**家裡的每個成員都應該戴上口罩，遮住鼻子、嘴巴及下巴。**即便您是獨自一人，也請試著盡量經常戴口罩，以預防將病毒傳播給他人。



家裡的每個成員都應經常洗手，特別是在接觸家裡其他成員可能接觸過的物品之後。避免使用未經清洗的手觸摸眼睛、鼻子及嘴巴。



可能的話，家裡的每個成員都應該留在家中，並在單獨的房間中進行隔離。可能的話，還應使用單獨的浴室，或者在兩次使用之間進行消毒。

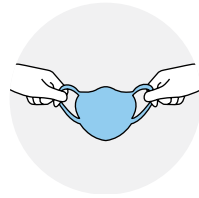
使用口罩

遵循這些準則，正確戴口罩。

戴上口罩



1 用肥皂和水徹底清洗雙手至少20秒，然後擦乾您的雙手。



2 只拿耳掛或綁帶的位置，並且遵循以下步驟：

- A.** 耳掛式口罩：左右手分別抓住耳掛，將其拉到左右耳朵後面，一次拉一側。
- B.** 綁帶式口罩：將頂部的綁帶在頭部後方繫一個蝴蝶結。將底部的綁帶在耳朵下方髮際線底部繫一個蝴蝶結。



3 用口罩遮掩鼻子、嘴巴及下巴。口罩邊緣與臉之間不應該出現空隙。戴著口罩時，您應該能夠正常呼吸，並且感覺到舒適。



4 再次清洗雙手（遵循步驟1）。

請勿這樣戴口罩



請勿把口罩戴在鼻子以下。



請勿接觸正面面料。



請勿把下巴暴露在外。



請勿把口罩推到下巴以下，貼在脖子上。

摘下口罩

1 摘下口罩之前先清洗雙手。

2 請勿接觸口罩遮掩鼻子及嘴巴的地方。這些地方可能已受到污染。

3 解開綁帶或取下耳掛，然後摘下口罩，在此過程中只拿綁帶或耳掛的位置。

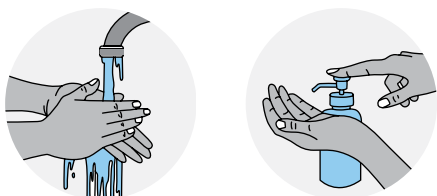
4 再次清洗雙手（遵循步驟1）。

清洗雙手

遵循這些準則正確洗手。

在沒有肥皂及水的情況下使用消毒洗手液。

1



用乾淨的自來水（溫水或冷水）弄濕雙手，關上水龍頭，然後塗抹肥皂。

2



雙手與肥皂一起揉搓，直至產生泡沫。把泡沫塗抹到手背上、手指縫隙間及指甲下方。

3



搓洗雙手至少20秒。

4



用乾淨的自來水沖洗雙手。

5



用乾淨的毛巾將雙手擦乾或風乾雙手。

更多其他資源

獲得更多資訊：

kp.org/covid19guide (英文)

獲得西班牙文資訊：

kp.org/guiacovid19

下載中文及越南文資訊：

kp.org/covid19guide

獲得醫護服務（醫療及行為健康）：

kp.org/getcare (英文)

在保險結束後繼續保險：

continuecoverage.kaiserpermanente.org
(英文)

尋找食物銀行：

feedingamerica.org (英文) (尋找您當地的食物銀行) 或 fullcart.org (英文) (虛擬食物銀行)

其他預防措施

遵循以下步驟，確保您及家人的安全。



每個成員咳嗽及打噴嚏時都應該用紙巾進行遮掩，並隨後立即將其丟棄。之後清洗雙手。



每天清潔並消毒頻繁接觸的物體表面。



家裡的每個成員都應該避免用未經清洗的手觸摸眼睛、鼻子或嘴巴。



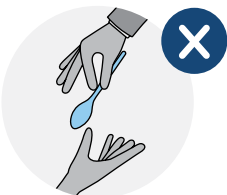
家裡的每個成員都應該與他人保持至少**6英尺**的距離，即使是在家裡有戴口罩也一樣。



密切觀察症狀，如家裡的任何成員出現下列症狀加劇的情況，請致電醫生：發燒、咳嗽、呼吸急促、胸口疼痛或有壓迫感，或者味覺及嗅覺喪失。



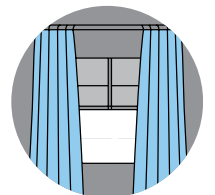
請務必照顧好您的身心保健。不需要為尋求幫助感到羞愧。如需獲得更多資源，請瀏覽kp.org/selfcare（英文）。



請勿共用個人物品，例如水杯、餐具、碗碟、毛巾或寢具。還要避免共用電話及遙控器。



對於必須要辦的事情及必須要採購的食品雜貨，使用寄送服務，或者請求值得信賴的鄰居提供幫助。



如果必須和家裡的其他成員共用空間，確保房間內的空氣流通良好。開啟窗戶或使用風扇改善通風。