



# 新冠肺炎家庭護理指引

## 夏威夷衛生部

如果您出現發燒、咳嗽或呼吸急促，請致電您的醫療保健提供者。他們可能會告知您待在家中控制病情。

### 如果您感到不舒服，請遵守 5 個步驟

#### 1. 待在家中



- 避免與他人接觸。暫停工作、學習或前往公共場所
- 嘗試讓家人或朋友給您送食物、藥物及其他生活用品

#### 2. 監控您的症狀



- 如果症狀加劇，請致電您的醫療保健提供者
- 如需急救，請致電 911

#### 3. 在家中隔離



- 待在獨立的房間裡，使用獨立浴室（如可能）
- 當必須與他人接觸時，必須戴好口罩
- 避免碰觸房屋周圍的任何東西，避免與他人分享任何物品

#### 4. 保持充足睡眠，讓身體保持水分



- 避免鍛煉身體，多喝水
- 盡量吃健康食物以獲得充足營養

#### 5. 避免傳播病菌



- 頻繁用肥皂洗手並沖洗乾淨
- 咳嗽及打噴嚏時用手遮蓋，並立即丟棄紙巾
- 經常用消毒劑（或消毒產品）清潔表面