

# 不幸确诊新冠病毒，医生指示我居家隔离。

## 我该怎么做？

### 身为确诊者，您应该：

COVID-19 可以透过**空气传播**。身为新冠病毒确诊者，您有机会透过室内空气将病毒传播给家人/室友！

#### 确诊者与所有屋内成员完全隔离

- 使用单独的卧室和浴室（除非情况不允许）。您必须和其他屋内成员完全隔离，并随时待在自己的空间，不要随意在家里走动。
- 如果需要离开卧室到共用空间，**请确实戴好口罩**。
- **尽可能减少与其他成员的接触**。  
如果无可避免，**确诊者和家人都应戴口罩，维持超过2米的距离**。
- **只在自己的卧室进餐**。家庭成员可以帮忙准备膳食，但把食物留在门口，避免直接碰面。



#### 防止新冠病毒传播

- 使用肥皂和清水**勤加洗手**，尤其是如厕前后和使用私人物品时。
- **小心处置使用后的口罩和手套**。确保绑紧塑料袋，并盖实垃圾桶。



#### 准备专用个人物品

- **准备专用的个人物品**，例如碗筷、杯子、毛巾和床单。
- 可重复使用的个人物品，使用后需要**马上使用热水和清洁剂清洗干净**。
- 个人濯洗衣物要**隔开清洗**，在阳光下晾干。



#### 打造安全舒适的居家隔离环境

- **随时保持屋内通风良好**，尤其是确诊者的卧室。**打开所有的窗户和风扇**。
- **公用物件**，例如门把、电灯开关、水龙头和洗手盆，必须使用日常家用清洁剂或者自制清洁剂（漂白剂和清水以1:9比例混合）**频繁消毒**。如果需要和确诊者共用空间，**尤其是浴室**，在确诊者使用前后也需要消毒。



#### 观察自己的症状

- **经常观察自己的症状**，并通过Home Assessment Tools (HAT) 向医疗人员申报自己的每日情况。
- **准备夹指血氧仪**，并**每4至6个小时检测自己的血氧饱和度 (SPO2)**。  
正常SPO2数值是95%或以上。
- **格加注意危险症状**，若有**呼吸困难、咳嗽加重、胸口疼痛、无法进食、经常呕吐或腹泻、持续头痛或头晕、疲倦或接近昏厥的现象**，**请马上拨打999!**



#### 帮助自己恢复健康

- **确保自己得到充足的休息**。请停止做家务。多喝水，并保持饮食规律。
- 如果需要，您可以**服用缓解症状的药物**，例如退烧药 (Paracetamol)，止咳糖浆 (cough syrup), 抗组织胺药物 (Antihistamines)。如果不确定服用剂量，请咨询专业医生建议。
- 如果本身有其他疾病，**请继续服用原本的药物**，除非受到专业医生的额外指示。
- 通过社交软件或拨打电话和家人、亲友**保持联络**（每日至少一次）。居家隔离期间，得到亲友的支持非常重要。



#### 尽早安排去医院的交通

- 以防万一，尽早安排去医院的交通，包括载送的家人和车辆。



# 不幸确诊新冠病毒，医生指示我居家隔离。我该怎么做？

## 身为确诊者，您不可以：

COVID-19 可以透过**空气传播**。身为新冠病毒确诊者，您有机会透过室内空气将病毒传播给家人/室友！

- 在隔离期间，擅自离开家里，不论是为了工作/旅行/购物/亲友见面/任何预约（除非受到医疗人员指示）。



- 与未确诊的家人/室友共享卧室和浴室（除非情况不允许）。



- 和家人/室友共同进食。



- 和家人/室友共用个人物品，包括碗筷、杯子、毛巾和床单。



- 进行剧烈运动。



- 和家人/室友在未戴口罩的情况下接触。



- 允许家中有访客。



- 使用未经医学证实的药物治疗新冠感染，例如抗寄生虫药物 Ivermectin。有任何疑问，请咨询专业医生建议。



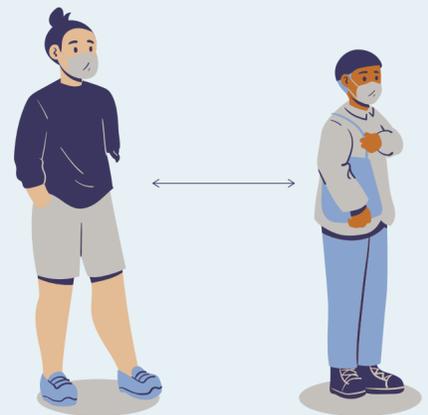
# 我的家人/室友不幸确诊新冠病毒，医生指示他/她居家隔离。 我该怎么做？

## 身为确诊者的家人/室友，您应该：

COVID-19 可以透过**空气传播**。身为新冠病毒确诊者，您有机会透过室内空气将病毒传播给家人/室友！

### 与确诊者完全隔离

- 您必须和确诊的家人/室友完全隔离。使用单独的卧室和浴室（除非情况不允许），并随时待在自己的空间，不要随意在家里走动。
- 避免与确诊者的直接接触，或者和确诊者待在同一个空间。
- 您可以协助确诊的家人准备膳食、药物和洗涤衣物。为了避免与确诊者直接接触，请把食物和物品放在门口。
- 如果无可避免接触，确诊者和家人都应戴口罩，维持超过2米的距离，尽量缩短接触时间。



### 降低自己受感染的风险

- 接触确诊者的个人用品/衣物/废弃物之后，记得使用肥皂和清水勤加洗手。可重复使用的个人物品，使用后需要马上使用热水和清洁剂清洗干净。
- 准备专用的个人物品，例如碗筷、杯子、毛巾和床单，不要和确诊者共用物品。
- 个人濯洗衣物要隔开清洗，在阳光下晾干。



### 打造安全的居家隔离环境

- 随时保持屋内通风良好，打开所有的窗户和风扇。避免使用空调。
- 公用物件，例如门把、电灯开关、水龙头和洗手盆，必须使用日常家用清洁剂或者自制清洁剂（漂白剂和清水以1:9比例混合）频繁消毒。
- 如果需要和确诊者共用空间，尤其是浴室，在确诊者使用前后也需要消毒。



### 观察确诊家人/室友的症状

- 经常观察确诊者的症状。
- 若有呼吸困难、咳嗽加重、胸口疼痛、无法进食、经常呕吐或腹泻、持续头痛或头晕、疲倦或接近昏厥的现象，**请马上拨打999!**



### 出席指定COVID-19检测日期

- 请遵从卫生局的指示，并出席卫生局所指定的新冠测试日期、地点。



# 我的家人/室友不幸**确诊新冠病毒**，医生指示他/她**居家隔离**。 我该怎么做？

## 身为**确诊者**的家人/室友，您**不可以**：

COVID-19 可以透过**空气传播**。身为新冠病毒确诊者，您有机会透过室内空气将病毒传播给家人/室友！

- 在隔离期间，擅自离开家里，不论是为了工作/旅行/购物/亲友见面/任何预约（除非受到医疗人员指示）。



- 与未确诊的家人/室友共享卧室和浴室（除非情况不允许）。



- 和家人/室友共同进食。



- 和家人/室友共用个人物品，包括碗筷、杯子、毛巾和床单。



- 重复使用口罩和一次性手套。
- 使用后，请立刻丢弃在垃圾桶里。



- 和家人/室友在未戴口罩的情况下接触。



- 允许家中有访客。

