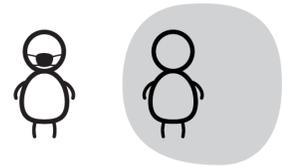


# 感染了新型冠状病毒 (COVID-19), 如何在家自我隔离?



如果您留在家里,可以拯救生命。如果您感染了新型冠状病毒,您身上的病毒很有可能传染给更多人,包括年长的亲戚和邻居。

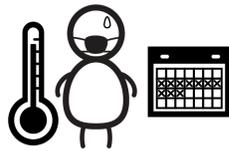
如果您曾**接触到**患病或COVID测试呈阳性的人,请**隔离14天**,并注意症状。

如果您感到身体不适,请立即**进行测试**。

20 seconds



勤洗手,每次洗手至少20秒。不要触摸脸部。



如果生病了,请留在家**10天**,直到没有症状

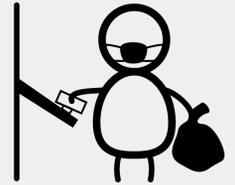


经常清洁家里,并且消毒

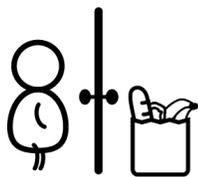
## 住在公寓里怎么办?



用手肘或指关节来按电梯按钮



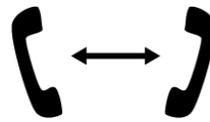
用纸巾打开或关闭垃圾槽



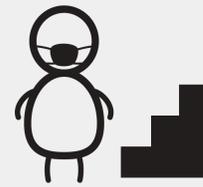
使用外送服务来购买生活用品和食物



尽可能安排在家上班或停止上班



通过电话和社交网络来联系他人



尽可能选择使用楼梯

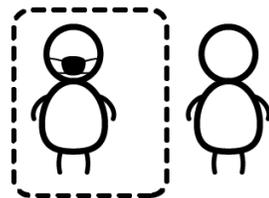


用手肘或指关节来推动自动开门按钮

## 如果您生病了并与其他人同住该怎么办?



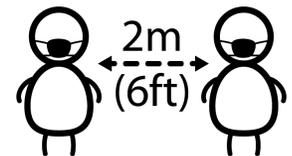
使用不同的水杯和餐具,并且经常对它们清洁和消毒



划分各自的生活区域。如果可能的话,请使用不同的卫生间



触摸宠物前后都要洗手,并尽量不要触摸它们



保持**2米**的距离或戴口罩