

# 预防 2019 年新型冠状病毒 (2019-nCoV) 传播给家庭和社区中其他人的暂行指南

本暂行指南基于目前已知的有关 2019 年新型冠状病毒 (2019-nCoV) 和其他病毒的呼吸道感染传播情况。美国疾病控制与预防中心 (CDC) 将根据需要并在获得更多信息时，更新此暂行指南。

冠状病毒是一大类病毒，其中一些会导致人类患病，而另一些会在动物（包括骆驼、猫和蝙蝠）之间传播。在罕见情况下，动物冠状病毒能进化并感染人类，然后在人群中传播，例如在[中东呼吸综合症 \(MERS\)](#) 和 [严重急性呼吸道症候群 \(SARS\)](#) 中所见到的情况。2019-nCoV 的人传人可能性尚不明确。以下暂行指南可能有助于预防这种病毒在家庭和社区的人群中传播。

此暂行指南适用于以下情况：

- [患者已确诊患有 2019-nCoV 感染](#)，但无需住院治疗，并且可以在家中接受治疗
- [患者正在接受由医务人员进行的 2019-nCoV 感染评估](#)，其无需住院治疗并且能在家中接受治疗
- 已确诊患有 2019-nCoV 感染或正在接受 2019-nCoV 感染评估的患者的[照护者和家庭成员](#)
- 与已确诊患有 2019-nCoV 感染或正在接受 2019-nCoV [感染评估的患者有密切接触的其他人](#)

## 已确诊患有 2019-nCoV 感染或正在接受 2019-nCoV 感染评估的患者在家中接受治疗的预防措施

您的医生和公共卫生工作人员将评估您是否可以在家中进行治疗。如果确定您可以在家中隔离，您将由当地或州卫生部门的工作人员监测。您应该遵循以下预防措施，直到医务人员或当地或州卫生部门告知您可以恢复正常活动。

### 除了进行诊疗护理之外，请留在家中

除了进行诊疗护理之外，您应该限制出门活动。不要上班、上学或前往公共场所，也不要使用公共交通工具或出租车。

### 将您自己与您家中的其他人隔离

您应尽可能与家中的其他人待在不同的房间里。此外，您应使用单独的洗手间（如有）。

### 前往就诊之前，请先电话联系您的医生

在您预约就诊之前，请致电医务人员并告诉他们您患有 2019-nCoV 感染或正在接受 2019-nCoV 感染评估。这将有助于医务人员的诊所采取措施，以免其他人受到感染。

## 戴口罩

当您与其他人在同一房间时，以及您到医务人员处就诊时，您应该戴上口罩。如果您不能佩戴口罩，那与您同住的人在与您处于同一个房间时，应戴口罩。

## 遮挡咳嗽和喷嚏

当您咳嗽或打喷嚏时，应用纸巾遮挡口和鼻，或在咳嗽或打喷嚏时用您的袖子遮挡。将用过的纸巾扔到有塑料袋的垃圾桶中，然后立即用肥皂和水洗手至少 20 秒。

## 洗手

经常用肥皂和水彻底清洗您的双手至少 20 秒。如果没有肥皂和水，并且您的手没有明显变脏，则可以使用含酒精的手部消毒液。避免用未清洗的手触碰您的眼睛、鼻子和嘴巴。

## 避免共用家居用品

您不应与家里的其他人共用碗碟、饮水杯、杯子、餐具、毛巾、床上用品或其他物品。使用这些物品后，应用肥皂和水对其进行彻底清洗。

## 监测您的症状

如果您的病情恶化（例如呼吸困难），请立即就医。在**您预约就诊之前**，请致电医务人员并告诉他们您患有 2019-nCoV 感染或正在接受 2019-nCoV 感染评估。这将有助于医务人员的诊所采取措施，以免其他人受到感染。要求您的医务人员致电当地或州卫生部门。

## 照护者和家庭成员的预防措施

如果您与已确诊患有 2019-nCoV 感染的患者或正在接受 2019-nCoV 感染评估的患者同住或在家里为其提供照护，则应：

- 确保您了解并可帮助患者遵循医务人员的药物和治疗指示。您应该帮助患者获得居家基本需求，并在购买杂货、处方药和其他个人需求方面提供支持。
- 家里只需留下为患者提供必需的照护的人。
  - 其他家庭成员应留在其他的住所或居住地。如果无法做到这一点，则他们应该留在另一个房间，或者尽可能与患者隔离。如果可以，应使用单独的洗手间。
  - 限制没有必要的客人到家里来。
  - 避免老年人和免疫系统受损或有慢性健康疾病的人员接近患者。这些人员包括患慢性心脏病、肺病或肾脏疾病、及糖尿病的患者。
- 确保家里的共用空间通风良好，例如使用空调或在天气允许的情况下，打开窗户。
- 经常用肥皂和水彻底清洗您的双手至少 20 秒。如果没有肥皂和水，并且您的手没有明显变脏，则可以使用含酒精的手部消毒液。避免用未清洗的手触碰您的眼睛、鼻子和嘴巴。

- 触摸或接触患者的血液、体液和/或分泌物（如汗液、唾液、痰液、鼻粘液、呕吐物、尿液或腹泻物）时，请戴一次性口罩、防护服和手套。
  - 在使用后，丢弃一次性口罩、防护服和手套。请勿重复使用。
  - 脱下口罩、防护服和手套后应立即洗手。
- 避免共用家居用品。您不应与已确诊患有 2019-nCoV 感染或正在接受 2019-nCoV 感染评估的患者共用碗碟、饮水杯、杯子、餐具、毛巾、床上用品或其他物品。在患者使用这些物品后，应对其进行彻底清洗（请参阅下文“彻底清洗衣物”）。
- 每天清洁所有“高频接触”的物体表面，如柜台、桌面、门把手、洗手间固定装置、厕所、手机、键盘、平板电脑和床旁桌子。另外，清洁可能带血、体液和/或分泌物或排泄物的任何表面。
  - 阅读清洁产品的标签，并遵循产品标签上提供的建议。标签中包含了安全有效使用清洁产品的说明，包括您在使用产品时应采取的预防措施，例如佩戴手套或围裙，以及确保在使用产品期间通气良好。
  - 使用稀释的漂白液或标签标有“EPA-批准”的家用消毒剂。在家中配制漂白液时，应将 1 汤匙漂白剂加入到 1 夸脱（4 杯）水中。如需更多漂白液，可将 ¼ 杯漂白剂加入到 1 加仑（16 杯）水中。
- 彻底清洗衣物。
  - 立即取下并洗涤带血液、体液和/或分泌物或排泄物的衣物或床上用品。
  - 处理污染物品时，应佩戴一次性手套。脱下手套后应立即洗手。
  - 阅读并遵循洗衣或衣物标签和清洁剂标签上的指示。一般情况下，采用衣物标签上推荐的最高温度来洗涤和干燥衣物。
- 将所有使用过的一次性手套、防护服、口罩和其他污染物品放入带有塑料袋的容器中，然后再将其放入其他居家垃圾中。处理这些物品后应立即洗手。
- 监测患者的症状。如果患者的病情更加严重，请致电他们的医务人员并告诉他们患者患有 2019-nCoV 感染或正在接受 2019-nCoV 感染评估。这将有助于医务人员的诊所采取措施，以免其他人受到感染。要求医务人员致电当地或州卫生部门。
- 照护者和家庭成员在密切接触已确诊患有 2019-nCoV 感染或正在接受 2019-nCoV 感染评估的患者时，如未遵守预防措施，则被视为“密切接触者”，应监测其健康状况。遵循下文中针对[密切接触者](#)的预防措施。
- 与您所在州或当地卫生部门讨论任何其他问题

## 密切接触者的预防措施

如果您与已确诊患有 2019-nCoV 感染或正在接受 2019-nCoV 感染评估的患者有密切接触，您应：

- 从您第一次与患者密切接触之日开始监测您的健康状况，并在您最后一次与患者密切接触后继续监测您的健康状况 14 天。观察以下这些体征和症状：
  - 发烧。每天两次测量您的体温。
  - 咳嗽。
  - 呼吸短促或呼吸困难。
  - 其他需要注意的早期症状包括畏寒、身体疼痛、咽喉痛、头痛、腹泻、恶心/呕吐和流鼻涕。
- 如果您出现发热或任何这些症状，请立即致电您的医务人员。
- 在您预约就诊之前，请务必告诉您的医务人员您与已确诊患有 2019-nCoV 感染或正在接受 2019-nCoV 感染评估的患者有密切接触。这将有助于医务人员的诊所采取措施，以免其他人受到感染。要求您的医务人员致电当地或州卫生部门。

如果您没有任何症状，您可以继续进行日常活动，如上班、上学或前往其他公共场所。