

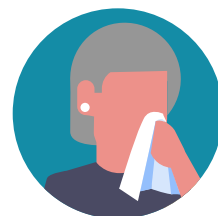
# 居家控制呼吸道症状的10种方法

如果您有发热、咳嗽、呼吸急促等症状，请联系您的个人医生。他们会告诉您做好居家防护。请参照以下几点：

1. **居家隔离**避免外出工作，学习，或前往其他公共场所。如果必须外出，请尽量不要乘坐公共交通工具，比如共享单车、出租车等。



6. **在咳嗽或打喷嚏时遮住口鼻。**



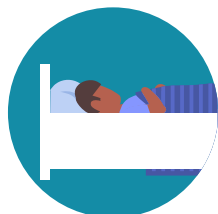
2. **密切监控个人症状**  
如果症状加重，请立即联系医疗保健人员。



7. **常洗手**用肥皂和清水洗手至少20秒，或使用酒精含量不低于60%的免洗手消毒液清洁双手。



3. **保证足够的休息和饮水。**



8. 尽量自我**隔离**，**避免与他人接触**。如果可以的话，请使用单独的浴室。如需要与人群接触或出门，请戴好口罩。



4. 如有预约，请提前**打电话给您的医生**，告知他们您已感染或可能已感染COVID-19。



9. **避免与家中成员共用私人物品**，例如餐具，毛巾和床上用品。



5. 如有紧急情况，请拨打911并**告知接洽人员**您已感染或可能已感染COVID-19。



10. **清洁所有经常触摸的物体表面**，例如柜台、桌面和门把手。按说明书使用家庭清洁喷雾或擦试剂。



如需了解更多信息，请访问：[www.cdc.gov/COVID19](http://www.cdc.gov/COVID19)