

# Fairfax 卫生区 健康警报

Fairfax County, Cities of Fairfax & Falls Church, Towns of Herndon & Vienna

## 有关 2019 冠状病毒病 (COVID-19) 的重要信息

### 请阅读

[www.fairfaxcounty.gov/COVID-19](http://www.fairfaxcounty.gov/COVID-19)

العربية | 中文-简体 | فارسی | 한글 | Español | اردو | tiếng Việt



2020年5月

来自Fairfax County Health Department 的消息

# 减慢 COVID-19 传播的步骤

COVID-19 是一种呼吸道疾病，可以在人与人之间传播。  
我们鼓励居民遵守这些指示，防止疾病传播给您的家人和社区。

症状可能包括发烧（100.4°F/38°C 或更高）、咳嗽或呼吸困难。  
疾病从轻度症状到严重疾病和死亡不等。可能在接触后 2-14 天出现症状。  
大多数人会有轻度疾病，并能够居家康复。\*

## 如果您生病且有症状...

- 待在家里。避免与他人接触，不要共用个人物品，尽可能使用单独的卧室和浴室。
- 监控您的健康情况。如果您出现呼吸困难、胸部疼痛或胸闷、神志不清、嘴唇或面部泛蓝，请立即就医。提前致电。
- 周围有其他人时戴口罩（或用手帕或围巾遮住口鼻）。
- 用纸巾或肘部内侧遮住咳嗽和喷嚏。
- 用肥皂和温水勤洗手，至少 20 秒。
- 每天清洁和消毒高频接触表面。
- 在 72 小时无发烧（无药物帮助）并且在症状首次出现的 10 天后，或者在被测试 10 天后，不生病的情况下才能离开家。
- 通知密切接触者。与生病期间（包括出现症状前 48 小时）距您 6 英尺内超过几分钟的每个人交谈。告诉他们居家 14 天。

\* 有严重基本医疗状况的老年人和任何年龄的人可能因 COVID-19 而有更高风险出现更严重的并发症。尽早就医。

## 如果您与生病者有过密切接触...

- 自您最后一次与生病者接触后，在家待 14 天。避免与他人接触，即使您可能感觉良好。不要共用个人物品，尽可能使用单独的卧室和浴室。
- 周围有其他人时戴口罩（或用手帕或围巾遮住口鼻）。
- 监控症状。每天用温度计测量体温两次，观察是否发烧或咳嗽。
- 与他人保持距离（至少 6 英尺）。
- 用纸巾或肘部内侧遮住咳嗽和喷嚏。
- 用肥皂和温水勤洗手，至少 20 秒。
- 每天清洁和消毒高频接触表面。
- 如果您生病了，待在家里，与他人保持距离，并通知密切接触者您生病了。遵照“如果您生病并且有症状”下的指导。
- 通知密切接触者。与生病期间（包括出现症状前 48 小时）距您 6 英尺内超过几分钟的每个人交谈。告诉他们居家 14 天。

العربية | 中文-简体 | فارسی | 한글 | Español | اردو | tiếng Việt

[www.fairfaxcounty.gov/COVID19](http://www.fairfaxcounty.gov/COVID19)

# 如何确定并与您的密切接触者谈论 COVID-19

如果您有 COVID-19 的症状，务必要提醒在您生病期间距您 6 英尺内超过几分钟的每个人。以下步骤将帮助您确定并与密切接触者交谈。

1. 记录症状开始的星期、日期、时间： \_\_\_\_\_（星期几） \_\_\_\_\_（日期） \_\_\_\_\_（时间）

2. 列出自生病以来在您家中的所有人：（包括出现症状前的 48 小时）

\_\_\_\_\_

3. 通知您的其他密切接触者：（生病期间（包括出现症状前 48 小时）距您 6 英尺内的人员）

工作时： \_\_\_\_\_

在车中： \_\_\_\_\_

住所内或附近： \_\_\_\_\_

在其他地方： \_\_\_\_\_

## 通知您的密切接触者

致电您的接触者，告诉他们您生病了。通过与他人共享您的信息，您可以减慢疾病的传播。

示例文本：

“你好。我有 COVID-19（冠状病毒感染）的症状。我打电话给您是因为我们见面时您接触到了病毒。大多数生病者都能在家康复。卫生部建议您做到以下事项：”

- 自您最后一次与生病者接触后，**在家待 14 天**。避免与他人接触，不要共用个人物品，尽可能使用单独的卧室和浴室。
- **监控症状**。每天用温度计测量体温两次，观察是否发烧（100.4°F/38°C 或更高）或咳嗽。如果您出现呼吸困难、胸部疼痛或胸闷、神志不清、嘴唇或面部泛蓝，请立即就医。提前致电。
- 周围有其他人时**戴口罩**（或用手帕或围巾遮住口鼻）。

- 与他人保持距离（至少 6 英尺）。
- 用纸巾或肘部内侧遮住咳嗽和喷嚏。
- 用肥皂和温水勤洗手，至少 20 秒。
- 每天清洁和消毒高频接触表面。
- 如果您生病了，待在家里，与他人保持距离。
- 如果您生病了，请通知他人。与生病期间（包括出现症状前 48 小时）距您 6 英尺内超过几分钟的每个人交谈。告诉他们居家 14 天。如果您生病了，请致电您的医生或医疗保健提供者，让他们知道您接触过 COVID-19 患者，现在生病了。

如果您有疑问，请致电

**Fairfax County Health Department** 咨询专线：703-267-3511。如果需要提供基本需求帮助，请联系协同服务计划办公室，电话：703-222-0880，TTY 711。

Chinese-Simplified

Fairfax County, Va. 出版物。2020年5月。如要索取本信息的其他格式，请致电 703-246-2411，TTY 711。

