

# 如果您所居住的大廈或社區有人感染了 新型冠狀病毒COVID-19...



## 保持身體 距離準則



留在您自己的住宅單位中(除非您是必要工作人員),  
並避免與他人進行一切非必要的接觸。

除了購買雜貨和其他家庭需要外,應限制外出次數。  
外出時,要與他人保持6英尺的距離。

應限制使用公共空間,如公共儲物室、  
公共電腦用場所等公。

## 外出時,請佩戴 布製面罩



面罩必須遮住您的口鼻。

在觸摸您的臉部或面罩之前或之後,  
清洗雙手。

應經常用清潔劑和熱水清洗布製面罩,  
並用高溫烘乾。

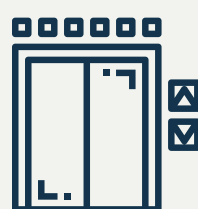
## 經常清潔雙手



經常用肥皂和水洗手至少20秒鐘。如果沒有肥皂和水,  
應使用至少含60%酒精的搓手液。

避免用未清洗過的手觸摸嘴巴、鼻子和眼睛。

## 遠離公共 地方和共用表面



避免與其他居民共乘電梯。  
等待乘坐無人電梯,或者使用樓梯。

在觸摸共表面(例如門把、信箱、  
電梯按鈕)後洗手。

## 對經常接觸的 物品進行清洗和消毒



使用經美國環境保護局 (Environmental Protection Agency, EPA) 註冊的消毒劑,對門把、電燈開關、把手、  
桌子、書桌、工作檯、鍵盤、電話、馬桶、  
水龍頭和水槽進行清洗和消毒。

對於有髒污的地方,先用肥皂和水清洗。  
然後再使用家用消毒劑。

## 限制訪客人數



僅允許提供必要服務的訪客進入。

靈活運用各種方法與他人進行遠距離聯繫。  
請使用電話和網上視訊會議進行工作、  
開會及與親友保持聯繫。

## 監測您的 症狀



留意發燒、咳嗽、流鼻涕、發冷、身體疼痛、腹瀉、嘔吐、  
疲勞、頭痛、嗅覺或味覺喪失以及呼吸急促等症狀。  
如果有症狀出現,請測量體溫。

與您的醫療保健提供者討論COVID-19檢測事宜。  
如果您沒有健康保險,請致電 (415) 682-1740 ,  
以預約檢測。

## 遮擋咳嗽和 噴嚏



咳嗽和打噴嚏時,請用紙巾、  
衣領或手肘遮擋。

在咳嗽或打噴嚏後,  
請記得洗手。

請瀏覽 [www.sf.gov](http://www.sf.gov) ,以獲取更多有關COVID-19的資訊

鑑於目前COVID-19在社區傳播程度,任何人士如有類似上述感冒  
或流感症狀,應在症狀出現後10天,  
以及最後一次發燒且症狀好轉後3天,進行居家隔離。  
如果您有呼吸困難,請致電911。