

## 保持健康



+ 如果您有如下症状，请去急诊室或致电 911：

- 呼吸困难
- 呼吸急促
- 胸痛
- 意识混乱
- 嘴唇或面部发紫
- 言语困难
- 面瘫
- 面部、上肢或下肢麻木
- 癫痫发作
- 血流不止
- 无力或晕厥
- 呕吐不止

+ 在需要时寻求心理健康支持。必须与他人隔离会让人感觉紧张。不论移民身份或保险承保范围如何，所有纽约居民均可获得资源。

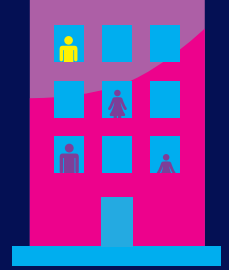
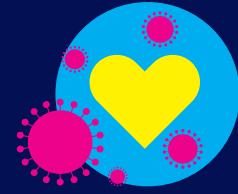
+ **NYC Well** 每周 7 天、每天 24 小时提供健康和情绪支持。如需免费咨询：

- 请致电 **1-888-NYC-WELL** (1-888-692-9355) 或发送短信 **WELL** 至 **65173**

NYC Test & Trace Corps (测试和追踪团队) 将确保任何患有 COVID-19 或与 COVID-19 患者接触过的人士获得所需的资源，以便在家安全隔离。您可以通过接触追踪员或监控员来要求与资源导航员交谈。

要直接联络资源导航员，请致电 **1-212-COVID19 (1-212-268-4319)**，按 5 获得安全隔离的帮助，再按 5 留下语音邮件，说明您的姓名、电话号码以及您的资源需求。随后资源导航员将给您回电。

要了解更多信息，请浏览 **TestandTrace.NYC** 或致电 Test & Trace (测试和追踪团队) 热线：**1-212-COVID19 (212-268-4319)**



## 如何在家安全地隔离： 给确诊或暴露于 COVID-19 的人士的小提示

如果您认为您已经暴露于 **COVID-19**，或出现了相应症状，**不要再犹豫等待。赶紧隔离！**

您可以入住免费的酒店客房来进行最长 **10 天** 的安全隔离，保护您的亲人朋友。

**COVID-19** 在住家内传播很常见，共同生活的家人和室友很快就会被传染。致电 **1-212-COVID19 (212-268-4319)** 然后按 **4** 来预定房间。

被诊断有 **COVID-19** 意味着您的 **COVID-19** 检测结果为阳性 (表示您已经感染了 **COVID-19**)。

暴露于 **COVID-19** 意味着您曾与 **COVID-19** 患者有密切接触。

## 待在家里



- + **请勿外出**，除非需要透析或医疗急救等必需的医疗服务。
  - 如果您需要外出获得医疗护理，请**戴上口罩**。提前告知医生您已经被诊断出患有或暴露于 COVID-19。
  - 如果您没有医生，则请致电 **1-844-NYC-4NYC (1-844-692-4692)**。如果您需要其他医疗服务，请尝试通过电话或视频与医生交谈。无论您的移民身份和支付能力如何，您都能获得护理服务。
  - 如果您在家安全隔离期间需要紧急护理，请访问 [expresscare.nyc](https://www.expresscare.nyc) 使用我们的虚拟 **ExpressCare** 服务。
  - 使用您的智能手机或电脑安全快速地与急诊室 (ER) 医生取得联系。如有必要，医生会给您开处方，或在虚拟就诊后给您提供取得额外护理的细节。
  - 屏幕上有超过 200 种语言的翻译，包括美国手语。无论您的移民身份和支付能力如何，您都能获得护理服务。
- + 不要亲身上学或上班。

- + 如果您需要向雇主提供关于为何无法上班的解释函，或对工作保障和新的 COVID-19 **Paid Family Leave (带薪家事假)** 计划有疑问，请致电 **855-491-2667**。隔离期间的工作规定因行业而异。如有疑问，请联系您的雇主。
- + 不要邀请他人去家里做客。
- + 如需食品杂货和其他物品，请使用递送服务。

6 英尺



## 保护您住家内的人

- + 始终与他人**保持至少六英尺**的距离。
- + 戴上口罩。这样能保护他人，因为就算您无不适感也有可能传播 COVID-19。
- + 待在不同的房间。如果需要待在同一个房间，请搬动家具，以便可以隔开距离就坐。
- + 在带窗户的、通风良好的房间里单独睡觉。如果和他人共用一张床，请一人头朝床头，一人头朝床脚而睡。或让其中一个人睡在沙发或地板上。
- + 尽量不要共用卫生间。如共用卫生间，每次使用之后，请清洁您触碰过的任何物品。
- + 如果您正在母乳喂养，可继续哺乳。在母乳喂养时戴上口罩。在母乳喂养前洗手。
  - 如果使用吸乳器，用后请立即用肥皂和清水清洗吸乳器的零件。如果其他家庭成员给婴儿喂食，应彻底擦拭奶瓶外部。

## 洗手



- + 经常用肥皂和水**洗手**至少 20 秒钟。在下列活动前确保洗过手：
  - 触碰其他人（如果您是照护者）
  - 做饭
  - 触碰其他人要使用的物品，如药物
- + 如果没有肥皂和水，请使用至少含 60% 酒精的免洗洗手液。

## 咳嗽和打喷嚏



- + 当您想咳嗽或打喷嚏时，请**遮住口鼻**。使用纸巾、手肘或衣袖遮掩。不要用手遮掩。之后，立即扔掉用过的纸巾并洗手。

## 保持清洁



- + 对经常触摸的**表面**和物体进行**清洁和消毒**。包括桌子、门把手、电灯开关、台面、把手、书桌、电话、键盘、马桶、水龙头和水槽。
  - 每次使用后或至少每天清洁一次表面。使用肥皂和水或家用清洁喷雾剂或消毒湿巾。
- + 使用自己的盘子、碗和餐具。请勿与他人共用这些物品或共享食物。
- + 避免共用其他个人家用物品。包括梳子、牙刷、杯子、床单或毛毯。