

自我隔离指南

远离他人：

- 应在自家或在指定区域进行隔离，不得前往包括工作场所和商店在内的各类公共场所。
- 如需帮助或需 购买补充日用品和药品，应通知亲友、监护人或雇主，并确保他们将所需物品放在隔离区门外，再通知您拿取。递送物品的人员不得进入您的房间或指定的隔离区域。
- 您可以在自家花园等私人的室外空间活动，但严禁和他人进行接触。如果在室外区域内还有他人，请佩戴口罩并保持两米以上的距离，同时尽量缩短在室外的时间。
- 隔离期间严禁接待亲友、访客进入您的房间或住所。
- 如需和外界联络，请使用电话或电子媒体。

留在房间内：

- 房间内应有窗户可以充分通风换气。
- 房间应可以有效地将您和家中其他人员分隔。房间门应保持关闭。
- 经常洗手，不用手接触面部。保持房间卫生。
- 单独使用自己的厕所。
- 单独使用自己的牙具（包括漱口杯）、餐具（包括水杯和盘子）、毛巾和床单。

进餐：

- 在房间内进食（包括饮料）。
- 食品和饮料应放在门外并使用一次性餐具包装食品饮料。
- 单独使用自己的盘子、杯子等日用物品，将这些物品保留在房间内。这些物品可以在清洗后再次使用。同时也可以选用一次性餐具。
- 如果房间内没有清洗设备，应佩戴一次性手套递交需要清洗的物品。此后，使用热水冲洗这些物品。

公共空间：

- 尽量减少在公共空间，如厨房、厕所内的停留时间。务必保持这些区域内的空气流通良好。
- 尽量和其他人保持 2—3 米的距离。
- 确保单独使用自己的毛巾和浴巾。
- 如需公用厕所，务必在使用之后清洁干净。例如，擦拭所有接触过的表面。
- 在使用浴缸、洗手池和马桶等厕所设备之后应进行清洁消毒。如清洁之后再次使用，应再次清洁消毒。

- 如共用厨房设备，应尽量回避其他人。
- 单独使用自己的厨具、餐具。
- 家中其他成员也应勤洗手，避免用手接触面部，且经常清洁接触过的表面。

清洁及废物处理

- 使用日常清洁产品，如洗涤剂、漂白剂等。这些产品对于清除表面附着的病毒非常有效。
- 时常清洁接触过的面表。
- 产生的污染类垃圾，如口罩、餐巾纸和其他一次性物品，应用垃圾袋封装。
- 垃圾袋装满后，应再用一个垃圾袋包封，并放置于隔离房间门外，以方便他人丢弃。这类垃圾可以跟其他生活垃圾一同丢弃。
- 递送垃圾等物品时，应佩戴一次性手套。

清洗衣物

- 不可抖、甩被污染的衣物，以减少病毒在空气中的散播。
- 洗衣服时应佩戴一次性手套。
- 被隔离者污染的衣物应单独清洗。
- 可使用日用洗涤产品，并按照使用说明清洗被污染的衣物。
- 床上用品和毛巾应保存于塑料袋中并扎紧封存，待新冠肺炎检测呈阴性后，再进行清洗。
- 如没有洗衣机，可在隔离期结束后再将衣服送洗。
- 应使用日用清洗剂和消毒产品清洁、消毒洗衣篮。也可以使用一次性塑料袋收集被污染的衣物，并将塑料袋丢弃。
- 摘除一次性手套之后，用肥皂洗手。

个人卫生

- 全天随时使用肥皂或免洗洗手液清洗双手。如使用肥皂，清洗时间不得少于 20 秒。
- 咳嗽或打喷嚏时，用纸巾掩盖口、鼻。
- 将污染的纸巾丢弃在垃圾袋内，随后请立即使用肥皂或免洗洗手液清洗双手。

保持健康

- 保持自我身心健康，如需要，应及时寻求帮助。如需心理健康咨询，请于早 8 点至晚 11 点拨打热线电话 145。
- 和家人及朋友通过电话、大众媒体等保持联络。
- 如果身体状况允许，可以在家中做些简单的运动。

寻求医疗救治

- 如果您发烧或出现呼吸道感染症状，如咳嗽、流鼻涕、嗓子疼或呼吸困难等，请及时寻求医疗救治。一般情况的患者，可拨打医疗咨询热线 148.

结束隔离

- 在隔离结束前，您应该保持留在家中。隔离期限和结束日期均在《自我隔离通知》内写明。
- 如有任何问题，或需要完成隔离证明，请拨打医疗咨询热线 148.