

2019 新型冠状病毒(COVID-19)

临时指南：让您的家庭做好预防冠状病毒疾病 2019 (COVID-19) 的准备

本临时指南基于目前已获悉的[冠状病毒疾病 2019 \(COVID-19\)](#) 最新信息 美国疾病控制和预防中心 (CDC) 将根据需要以及得更多信息时对本临时指南进行更新。

本临时指南旨在帮助家庭成员为冠状病毒疾病 2019 (COVID-19) 在美国社区传播做提前做好计划。美国疾病控制和预防中心 (CDC) 鼓励各个家庭成员为其所在社区可能爆发的 COVID-19 疫情做好准备。

COVID-19 是由一种新病毒引起的。关于其传播性、严重程度和疾病的其他特征[有待更多了解](#) 我们想帮助大家应对这一公共卫生威胁做一些准备。

在您的社区爆发 COVID-19 疫情之前： 做好计划

COVID-19 疫情可能在您的社区持续很长时间。根据疫情的严重程度，公共卫生官员可能会推荐采取社区行动，旨在帮助保持人们健康、减少 COVID-19 暴露和减缓疾病传播。当地公共卫生官员可能会根据您的当地情况提出建议。制定家庭计划，一旦 COVID-19 在您社区爆发，就可以帮助保护您和您关心的人的健康。您应该根据家庭成员的需求和日常活动来定您的家庭计划。

制定家庭行动计划



与您计划所涉及的人员进行沟通。与家庭成员、其他亲属和朋友会面，讨论[如果您社区发生 COVID-19 爆发该怎么办](#)，以及每个人的需求。



对于那些可能有更大严重并发症风险的人员，计划制定照护方法。关于[可能存在 COVID-19 疾病严重并发症风险](#) 的信息有限。根据 COVID-19 患者的可用数据和相关冠状病毒（如 SARS-CoV 和 MERS-CoV）的数据，老年人和有潜在慢性疾病的患者可能存在更严重并发症的风险。早期数据表明，老年人一旦感染 COVID-19，病情可能更为严重。如果您或您的家庭成员是 COVID-19 并发症风险增加的人群，请咨询您的医疗服务人员，以获得更多关于[如何监测提示出现 COVID-19 身体症状](#)的信息。如果您的社区发生 COVID-19 疫情，CDC 将建议采取措施，帮助保持并发症高风险人群的健康。



了解您的邻居。与邻居讨论应急计划。如果您的社区有一个网站或社交媒体页面，考虑加入或关注，以保持对邻居、信息和资源更新的关注。



确定您社区中的救援组织。 创建一个当地组织列表，这样如果您需要访问信息、医疗保健服务、支持和资源，您和您的家庭可以联系到它们。考虑加入提供心理健康或咨询服务、食物和其他用品的组织。



创建紧急联系人列表。 确保您的家庭有一个当前的紧急联系人名单，包括家人、朋友、邻居、拼车司机、医疗服务人员、教师、雇主、当地公共卫生部门和其他社区资源。

保持良好的个人卫生习惯以及居家行动计划



现在就执行日常预防措施。 提醒您家庭中的每个人，采取日常预防措施的重要性，这样可以帮助预防呼吸道疾病的传播：

- 避免与患病的人近距离接触。
- 生病时请留在家中，除非要接受诊疗护理。
- 咳嗽以及打喷嚏时，用纸巾捂住口鼻。
- 每天使用普通家用清洁剂和水清洁经常接触的表面和物体（如桌子、台面、灯开关、门把手和柜把手）。
 - 如果表面脏污，应在消毒前使用清洁剂和水进行清洁。在消毒方面，美国化学理事会杀菌剂中心 (CBC) 编制、由美国环境保护署 (EPA) 批准的新病毒病原体声明的产品清单见[抗新型冠状病毒 \(COVID-19\) 产品](#)  。所有清洁和消毒产品必须遵守制造商的说明。
- 用肥皂和水洗手至少 20 秒，特别是在上过洗手间后，饭前，擤鼻涕、咳嗽或打喷嚏后。如果没有肥皂和水，请使用含至少 60% 酒精的洗手液。如果手明显脏污，请务必用肥皂和水洗手。



在您的家中选择一个房间，可以用来将生病的家庭成员与健康的家庭成员分开。 如果可能，确定一个单独的洗手间供病人使用。当有人生病时，根据需要计划清洁这些房间。 [学习如何在家中照护 COVID-19 患者](#)。

如果您孩子的学校或儿童保育机构被暂时关闭，请做好应对措施。



了解您孩子学校或儿童保育机构的紧急运行计划。 在您所在社区的 COVID-19 爆发期间，当地公共卫生官员可能会建议[临时关闭学校](#)，以帮助减缓疾病的传播。如果一所学校有太多学生缺课或工作人员缺勤，学校当局也可能决定关闭该学校。了解学校关闭期间继续学习和社会服务（如学生饮食计划）的计划。如果您的孩子上学，鼓励他们了解学校对 COVID-19 爆发的计划。

针对工作场所可能出现的变化制定计划。



了解您的雇主的紧急公司运行计划。 对于生病或需要呆在家里照顾生病家庭成员的员工，讨论病假政策和远程工作选择。 [了解企业和雇主如何计划和对应 COVID-19](#)。

在您社区的 COVID-19 爆发期间：采取行动

在您的社区爆发期间，通过以下方式保护自己和其他人：



- 当您出现 [COVID-19 症状](#)，可能包括发热、咳嗽和呼吸困难时，请勿参加工作、学校和所有活动，呆在家中。
- 远离生病的人。
- 尽可能限制与他人的密切接触（距离保持约 6 英尺）。

将您的家庭计划付诸行动



持续了解当地 COVID-19 的情况。 从[公共卫生官员](#) [🔗](#) 那里获得关于当地 COVID-19 疫情的最新信息。请留意您所在地区的学校是否临时关闭，因为这可能会影响您家庭的日常生活。



生病时待在家中。 如果您出现 [COVID-19 症状](#)，请待在家里。如果您的家庭成员生病，请勿去学校或工作，需呆在家里，避免将 COVID-19 传播给其他人。

- 如果您的孩子接受其他人照护，请督促照护者留意 COVID-19 症状。



继续执行日常预防措施。 咳嗽和打喷嚏，用纸巾捂住口鼻，并用肥皂和水经常洗手至少 20 秒。如果肥皂和水不可用，请使用含 60% 酒精的洗手液。每天使用家用清洁剂和水清洁经常接触的表面和物体。



如果可能，让患病家庭成员使用您为他们准备的单独房间和浴室。 [学习如何在家中照护 COVID-19 患者](#)。避免共用个人物品，如食物和饮料。如果有条件，为您生病的家庭成员提供干净的一次性口罩，以便在家中佩戴，以帮助防止 COVID-19 传播给其他人。根据需要对房间和洗手间进行清洁，避免与患者发生不必要的接触。

- 如果表面脏污，应在消毒前使用清洁剂和水进行清洁。在消毒方面，CDC 编制、由 EPA 批准的新病毒病体声明的产品清单见[抗新型冠状病毒 \(COVID-19\) 产品](#) [📄](#) [🔗](#)。所有清洁和消毒产品必须遵守制造商的说明。



通过电话或电子邮件与他人保持联系。 如果您在 COVID-19 爆发期间独居并生病，您可能需要帮助。如果您患有慢性疾病而且独居，请家人、朋友和医护人员在疫情爆发期间对您进行检查。与患有慢性疾病的家人和朋友保持联系。



照顾家庭成员的情绪健康。 疫情可能会给成人和儿童带来压力。 [儿童应对疫情的反应与成人不同](#)。与孩子们讨论疫情，尽量保持冷静，让他们放心自己是安全的。

如果您需要改变您的日常工作日程安排，请告知您的工作场所



如果您的日程安排发生变化，请尽快告知您的工作场所。 如果您或您家庭中的某人被感染且出现 [COVID-19 症状](#)，或如果您孩子的学校被临时关闭，请您在家工作或休假。

在爆发期间采取以下步骤帮助保护您的孩子



如果您的孩子感染 COVID-19，请通知其儿童保育机构或学校。 与教师讨论课堂作业和他们可以在家做的活动，以跟上他们的课业。



记录您所在社区的学校关闭情况。 阅读或观看关于学校关闭的当地媒体报道。如果学校被临时关闭，如果需要，可以进行其他儿童保育安排。



鼓励儿童和青少年在学校关闭期间避免聚集在其他公共场所，以帮助减缓 COVID-19 在社区的传播。

COVID-19 疫情在您的社区结束后：接受随访

请记住，COVID-19 疫情可能会持续很长时间。对个人、家庭和社区的影响可能很大。当公共卫生官员确定疫情在您的社区已经结束时，抽一些时间更改一下家庭计划。随着公共卫生官员继续对 COVID-19 和其他疾病爆发制定计划，您和您家人也在持续的规划工作中发挥重要作用。

评估您家庭行动计划的有效性



讨论并总结经验教训。 您的 COVID-19 应对行动在家庭、学校 and 工作中是否有效？谈谈您的计划中发现的问题和有效的解决方案。确定您和您的家庭所需的其他资源。



参与社区关于应急规划的讨论。 让其他人知道什么样的应对行动对您和您的家庭起作用。与您的社区保持联系（例如，社交媒体和电子邮件列表）。提倡养成良好个人卫生习惯的重要性。



继续执行日常预防措施。 生病时呆在家里；咳嗽和打喷嚏用纸巾捂住口鼻；经常用肥皂和水洗手；每天清洁经常接触的表面和物体。



照顾家庭成员的情绪健康。 抽时间放松一下，提醒自己紧张的情绪会消退。可以在观看、阅读或收听关于 COVID-19 的新闻报道的中途休息一下。与家人朋友联系。与他人分享您的担忧和感受。



帮助您的孩子在疫情爆发后采取应对措施。 [找机会跟儿童谈论他们经历了什么](#)或他们对它的看法。鼓励他们分享其担心的事情并提出问题。由于父母、教师和其他成年人是在不同情境下见到儿童，因此他们需要联合起来告知每个儿童在疫情爆发后应如何应对，这一点非常重要。

COVID-19 应对资源

- [访问 \[www.cdc.gov/COVID19\]\(https://www.cdc.gov/COVID19\) 获取最新信息和资源](#)
- [COVID 2019 情况总结](#)
- [防治](#)
- [如果您生病了该怎么办](#)
- [孕妇和 COVID 常见问题解答](#)
- [与 COVID-19 相关的羞耻感](#)
- [洗手：家庭活动](#)
- [洗手：清洁双手可挽救生命](#)

面向特定受众的 CDC 临时指南

- [2019 年美国儿童保育计划和 K-12 学校管理人员计划、准备和应对冠状病毒疾病 2019 \(COVID-19\) 的临时指南](#)
- [2019 年企业和雇主计划和应对冠状病毒疾病 2019 \(COVID-19\) 的临时指南](#)

CDC 通信资源

- [通信资源](#)
- [打印资源](#)
- [按钮和徽章](#)