



在家里预防新型冠状病毒

Scottie Andrew 和 Isaac Yee

在新型冠状病毒疫情下生活，我们要尽量留在家里，但有时候我们也要出门买药或食物。如果想确保您不会将病毒带回家，请下载或打印此提示单。

注意：随着政府官员对**Covid-19**了解更多，相关建议可能会更改，因此请关注您当地的卫生部门和疾控中心以获得最新信息。

制定一个计划

- 指定一个人作为您的跑腿，以减低您暴露于外界的风险。
- 设置一个消毒站，在您家外或人流少的房间中可消毒包装食品的区域。

当你出门时

- 与他人保持至少六英尺的距离
- 购物时擦拭手推车或篮子上的手把
- 您不必戴手套或口罩，但出门在外时要经常洗手，避免触碰自己的脸。

回家时

- 用肥皂和水洗手至少20秒
- 在消毒站对外卖盒和包装食品进行消毒
- 将农产品放入厨房之前，请彻底清洗农产品。

消毒

- 消毒您触摸的所有物品，比如门把手，电灯开关，钥匙，电话，键盘，遥控器等。
- 使用美国国家环境保护局认证的消毒用品（例如Clorox消毒湿巾和某些Lysol喷雾剂），保持表面潮湿三至五分钟。

快递

- 要求快递员在您家门口或大厦的一个区域放下货物
- 如果快递员需要您到门口，请保持六英尺的距离
- 尽可能在线付款和小费
- 从邮箱中取出邮件后，请洗手

洗衣

- 定期用温度高的模式洗衣服、毛巾和床单
- 也要消毒衣物篮，或在其中放置可拆卸的内胆
- 不要摇晃脏衣服，以免病毒传播到空气中

客人

- 您现在不应该允许客人过来
- 如果您需要安置家人或朋友，请尽可能避免共享居住空间
- 如果他们需要进入共享的生活空间，要求他们保持六英尺的距离

如果家里有人生病

- 首先，请咨询您的医生
- 将他们隔离在另一个房间，并叫他们使用单独的洗手间

- 每天消毒经常接触的表面
- 避免与他们共享用品
- 清洗病人的衣服时要戴上手套
- 保持经常洗手
- 如果家里有口罩,要求病人戴



生活所需用品

- 美国国家环境保护局认可的消毒剂
- 如果没有消毒剂, 请使用漂白剂:
 - 每夸脱水混合四茶匙漂白剂;
 - 或使用70%的酒精溶液
- 洗衣粉
- 垃圾袋
- 处方药 (可透过邮寄订购)
- 罐头食品比如水果, 蔬菜, 豆
- 干货比如面包、面、坚果黄油
- 冷冻食品比如肉、蔬菜、水果



宠物

- 看管您的宠物
- 您可以在外面与他们一起玩, 但是您需要与其他人保持距离
- 如果您生病了, 在康复期间请叫与您同住的人去照顾它们
- 如果您生病时必须照顾他们, 请经常洗手