

预防新冠病毒在多户型住宅 和多代人家庭中传播

此信息的受众是大家庭和扩展家庭，以及其他居住在一起的人。由于多人密集地生活在一起且每天互相交往，新冠病毒就很容易传播。某些人因新冠病毒而得重病的风险会更大（参见[疾病控制与预防中心: 风险较高的人 \(www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/index.html\)](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/index.html)）。以下信息可帮助您保护和您在一起生活的人，尤其是那些风险最高的人。

通用指南

- 如您的住宅中有人在感染新冠病毒后患重病的风险较高，则请您与他们保持至少 6 英尺 (1.8 米) 的距离。老年人和有其他健康问题的人风险较高。
- 准备好各种物资以防有人患病，例如体温计、口罩、消毒湿纸巾、纸巾、肥皂、消毒洗手液、药品等，并为孩子们提供紧急联系方式。

如果有人患病，请遵循以下指南：

注意新冠病毒疾病的紧急警示信号。如果有人出现呼吸困难、有无法消除的胸痛或胸部压迫感、意识模糊、嘴唇或面部发紫、无法醒来或无法保持清醒状态，请立刻获取紧急医疗救护服务。

患病的人应该怎么做

- 患病者在和别人在一起时应尽量佩戴布面罩，睡觉的时候可例外。
- 患病者应单独睡在他们自己的卧室内；如果可能的话使用他们自己的盥洗室。如果与别人分享睡觉空间，请把头对着别人脚的方向睡觉。
- 患病者应在远离别人的地方、或是在一个不同于别人进食时间的时候吃东西。为了防止细菌的传播，他们不应当做饭或是自己盛饭菜。

- 患病者不应当使用公共交通、共享乘车服务（比如优步或来福车）或是出租车前往诊所或医院。请让一位家庭成员带他们去；如果情况紧急，请拨打 **911** 电话。在车内，患病者和同乘的家庭成员都应戴上口罩。

居住在住宅中的其他人应该怎么做

- 如果可能的话，仅选择一位居住在此住宅中的非高危的人来照顾得病的人；
- 居住在此住宅中的所有人都应当尽可能与患病者保持至少 **6 英尺 (1.8 米)** 的距离。
- 居住在此住宅中的所有人（包括 **2 岁** 及以上的儿童）在与患病者共处一室时都应佩戴口罩。
- 每个触碰过患病者居住的房间内的表面和物体的人都应洗净或消毒他们的双手；在进食和进水之前也应当这样做。
- 如果多人共用一个睡觉的空间，请悬挂布帘或者建造硬纸板墙以把患病者和其他睡在同一房间内的人隔开。
- 如果多人共用一个盥洗室，请在每次患病者使用过盥洗室后对门把手、水龙头以及其他表面进行清洁和消毒。在患病者离开盥洗室后等待尽可能长的时间，然后才进入进行清洁和消毒。
- 在洗衣服时，患病者的脏衣物可以和其他人的物品在一起洗涤。
 - 请对洗衣篮进行清洁和消毒，或是在篮内放置袋衬-您可以洗涤并重复使用它们，或者是在每次用完后丢掉（比如塑料袋）。
 - 然后洗干净您的手。

即使无人患病，也要随时遵循以下指南：

乘坐交通工具和做必要的事情

- 和他人保持 **6 英尺 (1.8 米)** 的距离，在接近不是和您住在一起的人时请戴口罩。
- 当乘坐交通工具时，人与人之间应尽量坐开并戴口罩，有较高风险会因新冠病毒而患重病的人尤应如此。
- 打开窗户或通风口以让空气从外部流入，从而让车内有更多的空气流通。
- 只有在做生活所必需的事情时才出门，比如购买食品杂货、看医生、去药店以及上班或上学等。

做饭和进食

- 选择住宅内的一至两人去采买食品杂货。请选择那些患新冠病毒重病风险较低的人去采买。

- 进食前请洗手。不要共用盘子、玻璃水杯、茶杯或是饮食器具。请在每次使用后用肥皂和热水清洗它们。

睡觉和使用盥洗室

- 如果与他人共用睡房，请打开窗户让新鲜空气进来。在天气较冷时保持房门打开。
- 使用布袋或容器将每个人的牙刷、润肤乳、洁面乳、化妆品以及其他护理产品隔开。
- 不要把牙刷直接放在洗手台的表面上。

清洁住宅

- 使用肥皂和水清洁物体表面，然后使用清洁产品（如有）进行消毒。用水和肥皂进行清洁减少了物体表面的细菌和灰尘数量。消毒可以杀灭物体表面的细菌。
- 频繁清洁接触较多的物体表面，比如桌子、门把手、电灯开关、拉手、书桌、马桶、水龙头、水槽以及电子产品等。

更多信息

- [疾病控制与预防中心：风险较高的人\(www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-at-increased-risk.html\)](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-at-increased-risk.html)
- [疾病控制与预防中心：近距离居住的家庭\(www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/living-in-close-quarters.html\)](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/living-in-close-quarters.html)
- [疾病控制与预防中心：如果您患病或是正在照护他人 \(www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/index.html\)](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/index.html)
- [疾病控制与预防中心：如果您患病了，请隔离 \(www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/isolation.html\)](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/isolation.html)
- [疾病控制与预防中心：使用交通工具的时候请保护自己 \(www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/using-transportation.html\)](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/using-transportation.html)
- [疾病控制与预防中心：日常活动和外出 \(www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/going-out.html\)](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/going-out.html)
- [疾病控制与预防中心：何时隔离 \(www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/quarantine.html\)](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/quarantine.html)



明尼苏达卫生署 | health.mn.gov | 651-201-5000

625 Robert Street North PO Box 64975, St. Paul, MN 55164-0975

请电邮 health.communications@state.mn.us 来索取替用格式的文件。

2020年11月4日 (Chinese)