

# 自我隔离

## 官方信息

---

### 为什么要求我自我隔离？

自我隔离可以帮助防止感染的传播，例如新型冠状病毒（2019-nCoV）。

当您患病时，从感染病毒到您开始感到不适之间会有一段时间。这被称为潜伏期（对于2019-nCoV通常为二到十天，最多十四天）。

在此期间（症状开始之前的几天），您传播病毒的可能性很小。

更重要的是，待在家里意味着，如果您确实开始有症状，您不会在公共场合传播病毒。自我隔离是一种谨慎的措施，用于降低病毒传播给他人的机会。

重要的是，请记住，并非每个接触到病毒的人都会生病。任何在感染病毒后整十四天没有症状的人都不会被视为具有传染性。

### 自我隔离是什么意思？

自我隔离意味着避免可能感染他人的情况。

这包括您可能会与其他人接触的所有情况，例如社交聚会，工作，学校/大学，儿童看护，体育赛事，信仰相关的聚会，医疗保健机构，杂货店，餐馆，购物中心和任何公共聚会。

您应该（在可能的情况下）不使用公共交通工具，包括公共汽车，出租车或与其他人共享乘车。

您应尽可能限制与他人的接触，并避免让访客来您家，但可以让朋友，家人或送货司机来放下食物或其他您可能需要的物品。

您还可以在购买日常用品时使用送货或提货服务。

如果需要为紧急事务外出，例如购买必须的药物，为进一步降低传播风险，可以在外出时戴一个外科口罩。

## 我还能做些什么去 阻止感染的传播？

### 洗手

经常用肥皂和水彻底洗手，洗手过程至少20秒。如果没有肥皂和水，并且手没有明显变脏，则可以使用洗手液。避免用未清洗的手触摸眼睛，鼻子和嘴巴。

### 遮盖咳嗽和喷嚏

咳嗽或打喷嚏时用纸巾遮住口鼻，或者咳嗽或打喷嚏到袖子中。将用过的纸巾扔到垃圾桶中，并立即用肥皂和水洗手至少20秒，并确保双手彻底干燥，或使用含酒精的洗手液。

### 避免共用家居用品

您不应该与家里的其他人共用碗碟，水杯，杯子，饮食用具，毛巾，枕头或其他物品。使用完这些物品后，应该用肥皂和水彻底清洗，放入洗碗机中进行清洗，或者在洗衣机中清洗。定期清洁和消毒经常触摸和共用的表面，例如门把手，柜台。

### 获取食物和药物

在可能的情况下，联系朋友，家人或送货服务联系替您进行超市购物等事务。

如果需要更多自我隔离的信息，请致电 [健康热线 811](tel:811)。