

# 15天减缓传播

听取并遵循您所在**州和地方当局**的指示。

**生病时**待在家中。不要去上班。联络您的医护人员。

**如果您的孩子生病了**，让其待在家中。不要让他们去上学。联络您的医护人员。

**如果您家中某人的冠状病毒测试呈阳性**，那么全部家庭成员都要待在家中。不要去上班。不要去上学。联络您的医护人员。

**如果您是老年人**，请待在家中，并远离他人。

**如果您有严重的潜在健康状况**，而这种状况可能使您面临更大的风险（例如，损害您肺脏或心脏功能，或削弱您的免疫系统的疾病），请待在家中，并远离他人。



了解详细信息，请访问  
**CORONA I**

# 尽己所能来减缓冠状病毒的传播

即使您年轻或身体健康，您也是处于危险之中的，您的活动可能会增加他人的风险。尽己所能来减缓冠状病毒的传播是至关重要。

尽可能地在**家**工作或学习。

根据国土安全部的定义，**如果您从事于关键性的基础行业**（例如，医疗保健服务以及制药和食品供应），您对维护正常工作时间表负有特殊责任。您和您的雇主应遵循疾病预防和控制中心（CDC）的指导，以保护您在工作中的健康。

**避免**多于 10 人以上的**社交聚会**。

避免在酒吧，餐馆和美食广场进行饮食。**使用得来速，取餐，或送餐。**

**避免随意旅行**，外出购物和社交性访问。

除非提供关键性帮助之外，不要访问养老院，退休及长期护理机构

**保持良好的卫生：**

- 洗手，尤其是在触摸任何经常使用的物品或表面之后。
- 避免碰触您的脸部
- 打喷嚏或咳嗽时使用纸巾，或肘部内侧。
- 尽可能地对经常使用的物品和表面进行消毒。

**CORONAVIRUS.GOV**

学校的运作可以加速冠状病毒的传播。具有社区传播证据的州的州长应关闭受影响及周边地区的学校。州长应关闭社区传播区域附近的社区中的学校，即使这些地区位于邻州。此外，州和地方当局应关闭在与学校有关的人群中已鉴定出冠状病毒的学校。关闭学校的州和地方当局需要解决关键受影响者的育儿需求，以及儿童的营养需求。

老年人特别容易受到冠状病毒的威胁。所有州都应遵循联邦的指导，并停止对养老院，退休及长期护理机构的社交性访问。

在有社区传播证据的州，应对其酒吧，饭店，美食广场，体育馆以及其他人群聚集的室内外场所进行关闭。

# 避免在酒吧，饭店和美食 广场进行饮食

- ✓ 尽己所能
- ✓ 减缓传播

# 尽可能地在家工作或学习

- ✓ 尽己所能
- ✓ 减缓传播

# 避免 10 人以上的的团体聚会

- ✓ 尽己所能
- ✓ 减缓传播

**即使您年轻或身体健康，您也是处于危险之中的，您的活动可能会增加他人的风险。尽己所能来减缓冠状病毒的传播是至关重要。**

- ✓ **尽己所能**
- ✓ **减缓传播**

听取并遵循您所在**州和地方当局**的指示。

**如果您的孩子生病了**，让其待在家中。

不要让他们去上学。

联络您的医护人员。

**如果您家中某人的冠状病毒测试呈阳性**，

那么全部家庭成员都要待在家中。不要去

上班。不要去上学。联络您的医护人员。

**生病时**待在家中。不要去上班。

联络您的医护人员。

**如果您是老年人**，请待在家中，并远离他人。

**如果您有严重的潜在健康状况**，

而这种状况可能使您面临更大的风险，

请待在家中，并远离他人。

**CORONA |**

# 避免随意旅行， 外出购物和社交性访问

- ✓ 尽己所能
- ✓ 减缓传播



总统的美国冠状病毒指南

# 保持良好的卫生

**洗手**，尤其是在触摸任何经常使用的物品或表面之后

**打喷嚏或咳嗽时使用纸巾**，或肘部内侧

尽可能地对**经常使用的物品和表面进行消毒**

避免碰触您的脸部