

我們正在為您進行新型冠狀病毒 (Covid-19) 檢測。

請不要驚慌 - 大部分的人只會感受到感冒般的不適。
以下的指示可以幫助您保護您與您的家人。

減少接觸病毒的機會

- 待在一個房間
- 注意房間是否通風良好，並將窗戶打開
- 如果您需要跟其他人一起共用廁所或浴室，請將窗戶打開
- 戴口罩
- 如果您沒有口罩，請在咳嗽或打噴嚏的時候將嘴鼻遮起來

請立即拋棄用來遮嘴鼻的物品，或者是將物品清洗乾淨。

保護您的家人

- 請不要與家人共處一室或睡同一張床
- 若可行，請與家人保持六呎的距離
- 與家人討論，請其中一位家人擔任「照護者」的角色
- 不讓客人來訪
- 遠離寵物（寵物可以夾帶很多細菌）
- 不要與家人共用毛巾、湯尺、盤子或其他個人用品

該選哪一位家人擔任「照護者」？

應挑選一位健康的家人擔任照護者的角色。有心肺問題、有經歷過器官移植手術、有服用免疫抑制藥物或有懷孕的人絕對不能接觸到新型冠狀病毒 (Covid-19) 。

保護自己

- 若家人生病，請盡量不要接觸他們
- 若需要照顧生病的家人，請使用塑膠（乙烷基）手套或拋棄式手套
- 配戴一個適合您的口罩，口罩必須與您的臉部有良好的密封性
- 當您在照顧生病的家人時，也請他們戴上口罩
- 口罩一旦濕了就該更換，切記配戴或更換口罩的時候，千萬不要碰到向外的那一面
- 照顧完家人之後，請用肥皂洗手

如何打掃

- 餐具必須用洗碗精與熱水清洗，清洗完之後可以再給生病的家人重複使用
- 如果需要接觸到髒污，請戴手套，不要抖動或抹開髒掉的東西
- 請使用熱水與洗衣精清洗床單、毛巾和衣物
- 請將所有垃圾用垃圾袋裝好
- 消毒所有與家人共用的家具、平台、廁所和浴室。可以使用漂白水消毒（配方為：一杯漂白水混九杯的水），或者是選用其他有漂白水成分的消毒劑
- 用肥皂和水清洗塑膠（乙烷基）手套，並使用家庭用消毒劑消毒手套

自主隔離

- 若有近距離接觸過新型冠狀病毒 (Covid-19) 確診者，或者是家裡有人是新型冠狀病毒確 (Covid-19) 診者，有以上狀況的所有人，應當進行自主隔離

所謂「近距離接觸」是指以下任何一種接觸方式：

- 因需要照護 Covid-19 確診者而有所接觸
- 與 Covid-19 確診者一起工作或同處一間教室
- 與 Covid-19 確診者同處一台車、飛機或公車
- 與 Covid-19 確診者同處一間房子，且在確診者症狀開始的前14天就與確診者住一起

若有以上情況，請**務必**做好自主隔離，才能保護您的社區與家人。

如果您有以下症狀，請到醫院就醫

- 行走一小段路（例如：從房間走到廁所）就會呼吸困難，或者是無法喘氣
- 頭暈，或者是有一種快暈倒的感覺
- 嚴重嘔吐或下痢（拉肚子），使您有嚴重脫水的情況
- 意識不清，或者是有行為上的改變
- 呼吸急促，或者是坐臥時呼吸困難

如果您需要來醫院就診，請務必做好以下的事物

- 如果可以，請使用自家的車子前往醫院，不要呼叫救護車。如果您可以在經由基本幫助與攙扶之下進入家用車子，那就不用呼叫救護車
- 如果您真的需要呼叫救護車，請讓 911 總機人員知道您去醫院的目的是為了進行 Covid-19 檢測。在救護車抵達您的住處之前，請將口罩戴上。
- 請致電我們 (808) 932-3000 告知我們您將來到醫院，而且需要做 Covid-19 篩檢，並且告知我們您乘坐的是哪種車子（救護車 / 家用車顏色、型號、車牌）

以下是實用的電話號碼

- Big Island District Health Office / 大島公衛所 - (808) 933-0912
- Dept. of Health after hours / 衛生部 非上班時間電話 - 1-(800) 360-2575
- Hilo Medical Center / 希洛醫院 - (808) 932-3000
- Emergency / 緊急電話 - 911