



在家隔離建議

您當地的衛生防護隊及您的醫生均同意，在您等候新型冠狀病毒（COVID-19）感染檢測結果這段期間，您應該留在家。一來是因為您無需住院，再者是因為您已同意遵守下面這些重要指示。

1. 留在家

除了出門就診外，您或由您照顧的人應該一直留在您的家（出門就診前，請見第3和第8部分）。請勿上班、上課或去公眾場所，也不要使用公共交通或的士，直至您被通知可以安全外出為止。如果您需要食物雜貨、其他物品或藥物，則需尋求協助。或者，您也可以用電話或上網購買。您需要在送貨說明中表明，送來的物品只可以被放在屋外或走廊，或視乎您家居狀況而定。

2. 讓自己與家中其他人員分隔開

您應該留在一間通風良好的房間內，窗戶可以向外打開，讓自己與家中其他人員分隔開。請一直關上門。如果可以，請勿與家中其他人員使用同一浴室。如果您必須共用這些衛浴設施，則需要定期清潔。

如果沒有單獨浴室，則需考慮制定一個輪流使用浴室淋浴或浸浴的時間表，被隔離的人應最後使用，然後再徹底清洗浴室（如果可以或視情況而定*）。確保被隔離的人使用與家中其他成員不同的毛巾，不管是洗澡後用來擦身的毛巾，還是用來擦手保持手部衛生的毛巾。

如果您生活在一個合住的住宿（例如大學宿舍之類），並共用一個廚房、浴室和客廳，您則應該留在您的房間內關上門。只有在必要時才出來，並請戴口罩（如果已發給您）。

如果您與他人共用一個廚房（例如大學宿舍之類），請避免在其他人在場的情況下使用廚房。如果無法避免的話，請戴口罩（如果已發給您）。將飯菜拿回您的房間裏面吃。（如果有）請使用洗碗機清洗和烘乾您使用過的餐具。如果沒有洗碗機，請用洗潔精和溫水手洗，並用另外一條乾布徹底抹乾。

如果無法實行這些建議，則應避免在家隔離。

3. 就醫前請打電話

應事先與您指定的醫療聯絡人討論所有醫療預約，並使用提供給您的電話號碼進行討論。這樣，診所或醫院可以采取的措施，將接觸人數減至最低。

4. 聽從建議戴口罩

如果為您提供了口罩，當您與其他人共處一室時或去到向您提供醫療護理的地方就診時，應該戴上口罩。如果您不能戴口罩，與您同住的人在與您共處一室時應該戴口罩。

5. 咳嗽和打噴嚏時請遮好

咳嗽或打噴嚏時請用一次性紙巾遮好您的口鼻。接受了COVID-19病毒感染檢測而同時也在照顧他人的人士，打噴嚏或咳嗽之後應使用一次性紙巾抹走任何粘液或痰。

將紙巾放入塑料垃圾袋中（請見後面關於處理垃圾的注意事項），並立即用肥皂及水洗手至少20秒，然後沖洗並徹底抹乾。幫助了由他們照顧的人打噴嚏或咳嗽之後，這些照顧者也應該洗手。

6. 勤洗手

自己勤洗手，同樣也幫助由您照顧的人勤洗手。應該經常用肥皂及水洗手至少20秒，然後沖洗並徹底抹乾。對正接受COVID-19病毒檢測的人的照顧者也同樣適用。避免用未洗的手觸摸您的眼、口、鼻。

7. 避免共用家庭用品

在您使用過（或您的孩子或者由您照顧的人使用過之後），不應該再與家中其他人共用碗碟、水杯、餐具、毛巾、床上用品或其他物品。使用過這些物品后，要用肥皂和清水徹底清洗；可以用洗碗機清洗餐具。

一旦知道COVID-19病毒檢測結果呈陰性，應把衣物、床上用品和毛巾放入一個塑料袋裏拿去清洗。如果這個情況不適用並且您需要洗衣服，請見後面關於處理衣物的更多建議。

8. 密切注意自己的病情（或由您照顧的人的病情，視情況而定）

如果您的病情惡化（例如您出現呼吸困難），或者由您照顧的人的病情惡化，請立即就醫。如果情況不算緊急，則應使用提供給您的電話號碼致電給您指定的醫療聯絡人。

如果情況緊急並且您需要叫救護車，則應該告知電話接綫員您接受了COVID-19病毒檢測（或由您照顧的人接受了COVID-19病毒檢測，視情況而定）。

9. 不要接待訪客

僅允許住在您家中的人留下。不要邀請或允許訪客入屋。如果您認為訪客來訪是出於重要原因，則請事先與您指定的醫療聯絡人討論。如果有急事要與不是家中一員的人說，則請使用電話。

10. 垃圾處理

與被隔離人士接觸過的所有垃圾，包括用過的紙巾及用過的口罩，都應該被放入塑料垃圾袋，裝滿后綁好。然後這個垃圾袋應該被放入第二個垃圾袋裏面並綁好。

不要隨便將其丟棄或放在屋外等候垃圾車收集，直到您知道患者沒有新型冠狀病毒為止。如果被隔離人士的病毒檢測結果呈陽性，您會收到如何處理垃圾的指示。