



伊利诺伊州公共卫生部提供了这些指导方针，让您的家庭为任何传染病的爆发做好准备。

请保持冷静并做好准备，寻求准确的信息，并保持友善，注意那些可能会延续与COVID - 19或其他传染性疾病预防相关的歧视或耻辱的行为。

如需更多信息，请访问 dph.illinois.gov

预防

- 使用个人防护保护方法，无论在家里，工作，学校，社区活动，或其他地方
 - 经常用肥皂和水洗手，至少20秒；用干净的毛巾擦干双手，或将双手晾干。
 - 当没有肥皂和水时，使用含酒精的洗手液。
 - 打喷嚏或咳嗽时，用纸巾或袖子捂住口鼻。
 - 避免用未洗手的手触摸眼睛、鼻子或嘴巴。
 - 生病时呆在家里。
 - 避免与生病的人接触。
- 保持香皂、洗手液、和组织。把它们放在家里，方便携带。
- 保持家居清洁喷雾或擦拭容易获得。始终按照标签说明使用。
- 清洁日常“频繁”接触物体的表面。这些包括柜台、桌面、门把手、电灯开关、浴室固定装置、厕所、电话、键盘、平板电脑和床头柜。还要清洁任何可能有血液、粪便或体液的表面。
- 不分享水瓶等个人物品
- 保持公共卫生官员的建议，请访问www.cdc.gov, dph.illinois.gov和地方卫生部门的网站。

注意: 不建议没有患病的人使用口罩，以预防呼吸道疾病。出现急性呼吸道感染症状的人应戴口罩，以防止疾病传播，医护人员和其他在封闭环境中照顾病人的人也应戴口罩。



规划

- 保持充足的水供应,食物,在家里的宠物食品。如果你服用处方药,请联系你的医疗服务提供者、药剂师或保险提供者,在家里备好应急药品。
- 和护理人员谈谈备份计划在主要照顾者变得生病。
- 会见家人、亲戚和朋友讨论可能需要在传染病爆发的事件。
- 与邻居谈论计划。加入社区信息网页或电子邮件
- 计划如何照顾人更高的风险,包括非常年轻,老年人,慢性病患者,免疫系统的人。
- 帮助如果你需要信息、医疗保健服务,支持,或其他资源。
- 创建一个紧急联系人列表的家庭成员,朋友,邻居,卫生保健提供者,老师,雇主,和其他人。
- 保持工作温度计和呼吸系统药物,如减充血剂,祛痰剂、止痛剂(布洛芬、对乙酰氨基酚)。
- 选择一个房间和一个浴室(如果可能)在家里,可以用来单独的家庭成员生病。
- 了解孩子的儿童保育设施的防备计划,学校,和/或大学
- 育儿计划应该学校暂时关闭。.
- 问你雇主的防备计划,包括生病离开应承担的政策和远程选项
- 准备取消或推迟你的参加大型活动,如体育赛事、会议、和崇拜服务,远离人群。
- 做好准备取消或公共交通服务的中断。
- 准备取消非必要的旅行计划。
- 得到流感疫苗本赛季如果你没了。它不能预防COVID - 19,但如果你感染了,它可以帮助预防流感或减轻症状,减轻医疗设施的压力