

# CARE

Check and Record Everyday

简体中文版请翻转

VERSION: 02.21.2020



U.S. Department of  
Health and Human Services  
Centers for Disease  
Control and Prevention



您收到这份重要的健康信息手册是因为您的航班来自中华人民共和国。在中国, 2019 冠状病毒疾病 (COVID-19) 疫情持续蔓延。COVID-19 是一种由病毒引起的呼吸系统疾病, 并且可以在人与人之间传播。

**如果您在过去的14天内从湖北省返回,** 您目的地州的公共卫生部门将对您进行监测。监测将包括协议或法律条令, 例如检疫条令。

根据这些协议或检疫条令:

- 从您离开湖北省开始的14天内, 您必须呆在家中, 或待在您所在州或地方卫生部门, 或美国政府所指定的地点。
- 请遵循检疫条令, 您卫生部门还有美国政府提供的指示。

**如果您从中国返回 (湖北省除外),** CDC 强烈建议您在离开中国的14天内, 通过在家自我监测来保护自己与他人。请采取以下步骤来监测您的健康:

1. 每日两次用体温计测量您的体温, 并且密切关注咳嗽, 或呼吸困难 (请参见手册中的指示)。
2. 呆在家中, 请不要去学校。
3. 雇员: 请在返回工作之前和您的雇主讨论您的工作情况。
4. 请不要乘坐公共交通, 出租车, 或与他人共同乘车。
5. 避免去拥挤的地点 (例如, 购物中心和电影院) 并且限制您在公共场所的活动。
6. 与他人保持距离 (大约 6 英尺 或 2 米)。
7. 如果您生病并伴有发烧, 咳嗽, 或呼吸困难, 请遵循第三页的指示。
8. 如果因为其他的原因需要就医, 如透析, 请提前打电话联系您的医生并且告知他们您最近去中国的旅行。

您当地的卫生部门可能会有更严格的具体指示供您遵循。

在您旅行返回后，请与您的卫生部门联系 (手册中包含电话列表)。他们会告知您：

- 如何向卫生部门报告您的健康检查？
- 应该多久报告一次您的健康检查？
- 如果生病并伴有发烧，咳嗽，或呼吸困难的症状，您该联系谁？
- 如果出现症状，您还应该做什么？
- 如果有疑问，您应该询问谁？



当您与卫生部门联系时，请寻求以下联系方式。  
请在下方填写并记录重要信息。

### 卫生部门的工作人员联系方式：

姓名：

电话号码：

非办公时间电话号码：

邮箱或网址：

其他方式：



请使用以下空白处填写提供给您的重要信息。

如何报告我的健康检查？

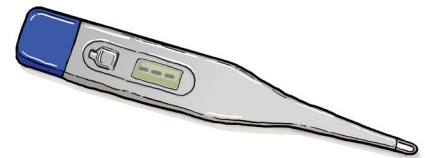
我应该多久报告一次我的健康检查？

如果我生病了，卫生部门希望我怎么做？

如果有其他的疑问，我应该联系谁？



如果您曾接触过感染2019 冠状病毒疾病(COVID-19)的人, 可能需要14天的时间得知您是否会生病。在您离开中国后的14天内, 每天2次检测您的健康是十分重要的。请按照以下步骤来监测和记录您的健康。



## 第一步 请每日早, 晚检测您的健康.

- 请测量您的体温, 并/或帮助其他与您同行但无法自行测量的家庭成员。
- 除了发烧, 请警惕其他2019冠状病毒疾病的症状, 包括咳嗽, 或呼吸困难。
- 请在此手册的日志中填写您的体温和其他任何症状。
- 请将家庭成员的体温和症状填写在他们的手册中。

未与您同行的家庭成员无需被检测。

## 第二步 如果您的卫生部门要求您报告您的体温和任何症状, 请遵循他们的指示。

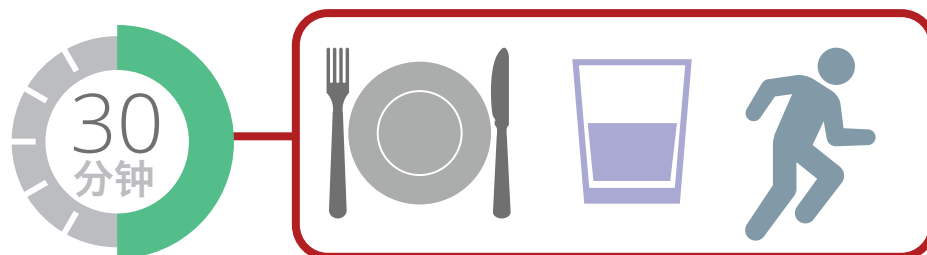


## 第三步 如果您发烧 (发烧为100.4° F/38° C 或更高), 咳嗽, 或呼吸困难:

1. 请不要去公共场所。
2. 请拨打本手册中列出的您当地卫生部门的电话号码, 提醒他们您在自我监测。
3. 如果无法联系到您的卫生部门, 请寻求医生建议 — 请在去医生办公室或急诊室之前先打电话咨询。告知他们您最近的旅行, 您的症状, 和卫生部门给您的指示。
4. 避免与他人接触。
5. 请不要生病时旅行。
6. 在咳嗽或打喷嚏时请用纸巾或您的衣袖 (不要用手) 掩盖口鼻。
7. 避免传播病毒给他人, 请用肥皂和水洗手, 至少20秒。
8. 请在咳嗽, 打喷嚏, 或擦鼻涕后, 立即用肥皂和水洗手。如果没有肥皂和水, 您可以使用酒精含量60%-95% 的酒精类洗手液进行手部消毒。如果手看起来脏, 请经常用肥皂和水洗手。

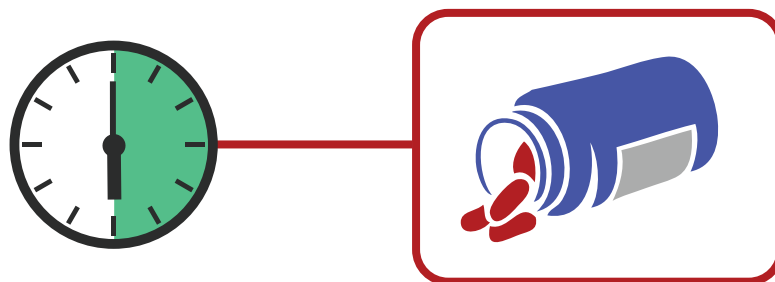
### 在您测量体温之前:

饭后, 饮水后, 或运动后, 请等待30 分钟

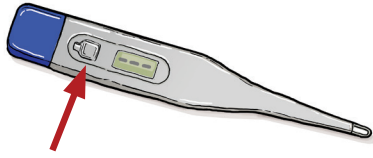


### 在服用退烧药后, 请等待至少6小时, 比如:

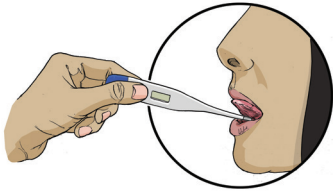
- 对乙酰氨基酚, 又称为扑热息痛,
- 布洛芬
- 阿司匹林



## 如何测量您的体温



1. 通过按压屏幕旁边的按钮来打开体温计。



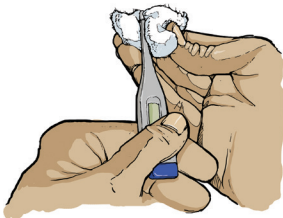
2. 把体温计的尖端放在舌头下面，直到它发出哔哔声。不要咬体温计。



3. 在屏幕上读取您的体温。如果您的体温为 100.4° F/38° C 或更高，您已发烧。



4. 请在手册内，在14天症状和体温日志中写下您测量的体温。



5. 用肥皂和水清洗体温计的尖端，并晾干。

**请注意：**对于4岁以下婴幼儿，请使用适龄的体温计测量，比如耳温枪。如果您没有此类体温计，请将常规体温计放置在儿童的腋窝中央。

使用腋窝测量的方式，如果孩子的体温为 **99.4° F/37.4° C 或更高**，孩子已发烧。请告知公共卫生工作人员，您用此方法为您的孩子测量体温。





























每天两次（早上和晚上），写下您的体温和任何2019冠状病毒疾病的症状：感觉发热，咳嗽，或呼吸困难。请在离开中国后的14天内，每天都要这样记录。

1. 在日志中填写日期，从第0天开始到第14天结束。第0天是您离开中国的时间。
2. 从今日起开始记录您的体温和症状。发烧为**100.4° F/38° C 或更高**。
3. 如果您生病了，联系您的卫生部门。请一定告知他们您曾去过中国，您的症状，并且您正在自我监测。
4. 您的日常健康检查会在您离开中国后的14天完成，或根据公共卫生官员的指示。

日	日期	症状	体温 (°C摄氏度)
<b>第0天</b>	2020年2月1日	<b>第0天是您离开中国的日期。</b>	
<b>第1天</b>	2020年2月2日	无症状	36.3
		无症状	37
<b>第2天</b>	2020年2月3日	无症状	36
		无症状	37
<b>第3天</b>	2020年2月4日	无症状	36.7
		无症状	37
<b>第4天</b>	2020年2月5日	无症状	36.4
		无症状	37
<b>第5天</b>	2020年2月6日	无症状	35.8
		无症状	37

## 症状和体温日志

请您在之后的14天内，每天都在下列表格中记录下您的症状和体温。

日	日期	症状	体温 (°C摄氏度)
第0天		<b>第0天是您离开中国的日期。</b>	
第1天		 	
第2天		 	
第3天		 	
第4天		 	
第5天		 	
第6天		 	
第7天		 	
第8天		 	
第9天		 	
第10天		 	
第11天		 	
第12天		 	
第13天		 	
第14天		 	

**如果您生病了**，请依照指示联系您的卫生部门，告知他们您曾去过中国，您的症状，并且您在自我监测中。您的日常健康检查在您离开中国后的14天完成，或根据公共官员的指示。

\* 如果您需要急诊，请拨打911。告知他们您的症状，并且您曾去过中国。



这是美国各地卫生部门的电话号码列表，旅客可以使用这些号码与目的地州或所在州的卫生部门联系。这些电话线路全天受到监控，除有特别说明外，旅客可以全天24小时，一周7天电话联系。有关COVID-19 的普遍问题，公众可以拨打州卫生部门的日间办公电话或通过网址 [www.cdc.gov/cdc-info](http://www.cdc.gov/cdc-info) 与CDC取得联系，电话号码为 1-800-CDC-INFO (800-232-4636) 或 TTY 888-232-6348。

州	电话号码
Alabama	1-800-338-8374
Alaska	1-800-478-0084 or 1-907-269-8000
Arizona	1-602-747-7099
Arkansas	1-800-554-5738
California	1-800-852-7550 寻求CDPH执勤官 如果您在 L.A. County, 致电: 1-213-974-1234
Colorado	1-303-370-9395 办公时间至 10:00pm 山地时间
Connecticut	1-860-509-8000
Delaware	1-888-295-5156
District of Columbia	1-202-576-1117
Florida	1-850-245-4401
Georgia	1-866-782-4584
Hawaii	1-808-586-4586
Idaho	1-208-334-5939
Illinois	1-800-889-3931 如果您在 Chicago, 致电: 1-312-744-5000 办公时间 9:00am-5:00pm 中部时间
Indiana	1-317-233-1325
Iowa	1-800-362-2736
Kansas	1-877-427-7317
Kentucky	1-888-973-7678
Louisiana	1-800-256-2748
Maine	1-800-821-5821
Maryland	1-410-795-7365
Massachusetts	1-617-983-6800
Michigan	1-517-335-9030
Minnesota	1-877-676-5414
Mississippi	1-601-576-7725
Missouri	1-800-392-0272, Ext.1
Montana	1-406-444-0273

## 州和地方卫生部门的电话号码

州	电话号码
Nebraska	1-402-444-3400 办公时间8:30am-4:00pm 中部时间
Nevada	1-775-400-0333
New Hampshire	1-603-271-44961
New Jersey	1-800-222-1222
New Mexico	1-505-827-0006
New York	1-888-364-3065 办公时间 9:00am-6:00pm
<b>如果您在 New York City, 致电:</b>	1-866-692-3641, Ext.1
North Carolina	1-866-462-3821
North Dakota	1-701-328-2270
Ohio	1-614-722-7221
Oklahoma	1-405-271-4060
Oregon	1-971-673-0977
Pennsylvania	1-877-724-3258
<b>如果您在 Philadelphia, 致电</b>	1-215-686-4514
<b>如果您在 in Pittsburgh, 致电</b>	1-412-687-2243
Puerto Rico	1-787-765-2929, Ext.3552 or 3551
Rhode Island	1-401-222-2577
South Carolina	1-888- 847-0902
South Dakota	1-800-592-1861
Tennessee	1-615-741-7247
Texas	1-512-776-7111
Utah	1-888-374-8824
Vermont	1-802-863-7240
Virgin Islands	See below.
<b>如果您在 St. Thomas, 致电:</b>	1-340-774-9000 办公时间9:00am-5:00pm
<b>如果您在 St. Croix, 致电:</b>	1-340-718-1311 办公时间 9:00am-5:00pm
Virginia	1-877-ASK-VDH3 (1-877-275-8343)
Washington	1-800-525-0127 办公时间6:00am-10:00pm
West Virginia	1-304-558-5358, Ext. 1
Wisconsin	1-608-258-0099
Wyoming	1-888-996-9104
Northern Marian Islands	1-670-234-8950