

COVID-19 应对检查表

如何在杂货店购物时预防 COVID-19

根据俄亥俄州的“待在家里”规定，俄亥俄州居民就必须待在家里，除非进行必要的活动。一些已批准的活动包括离开家购买食物，杂货或处方药物。重要的是俄亥俄州居民在执行这些活动时仍应尽可能安全地行动，以帮助我们弄平曲线。

俄亥俄州卫生局局长 Amy Acton, MD, MPH, 强烈建议俄亥俄州居民在离开家到杂货店或进行其他重要出门旅行时采取以下措施：

- 将离开房屋的人数限制为尽可能少的人。理想情况下，只有一个人会离开家去杂货店或药房。

- 出门在外或在人群中时要随时执行“社交疏离”。即使在杂货店排队或在走道时，也要与其他人保持至少六英尺的距离。
 - 尝试使您的行进保持快速状态-不要停下来聊天。
 - 不要拥抱他人或握手。

- 请在出门时随身携带洗手液，并在每次触摸公共区域或高接触区域后使用它。另外，请考虑使用消毒湿巾来清洁您必须触摸的任何表面。
 - 如果可能，请使用借记卡或信用卡付款以避免使用现金。



尝试合并您的差事，以便您只需要出差一次，并可以经常呆在家里以减少与他人的接触。使用提货选项（例如购物清单或其他商店特定的选项），以便您可以呆在车里而不进入商店。

- 与您的医疗保健提供者讨论一站式获得更多处方的可能性，而不是每周或每去一次。
- 库存常见的家用物品和非处方药，因此您无需定期回来。



无论您在家还是在商店，都请记住执行标准预防措施：练习社交疏离，如果您生病或出现症状，请留在家中。经常用水和肥皂洗手至少 20 秒钟，特别是出门回来后。咳嗽或打喷嚏时，用纸巾或袖子遮住嘴。保持良好的卫生习惯。

- 尽量不要在公共场所接触高接触区域，以减少感染风险。

有关其他信息，请访问 coronavirus.ohio.gov。

有关您的 COVID-19 问题的答案，请致电 1-833-4-ASK-ODH (1-833-427-5634)。

如果您或您所爱的人正遭受与冠状病毒大流行相关的焦虑，可以寻求帮助。致电灾难求救热线 1-800-985-5990 (1-800-846-8517 TTY); 通过向俄亥俄州发短信，与受过训练的辅导员联系，使用关键字“4HOPE”或 741 741; 或致电俄亥俄州心理健康与成瘾服务部帮助热线：1-877-275-6364 查找您的社区资源。

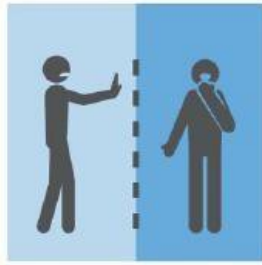
额外资源：

COVID-19 购物清单: <https://coronavirus.ohio.gov/wps/portal/gov/covid-19/home/covid-19-checklists/shoppingchecklist-covid-19-checklist>

阿里亚德实验室: 社会距离的重要性: <https://www.ariadnelabs.org/resources/articles/news/social-distancing-thisis-not-a-snow-day/>



生病时居家休息



避免接触生病的人



保持充足睡眠并均衡饮食



用水和肥皂勤洗手
(至少清洗 20 秒)



用干净的毛巾擦干手
或晾干手



咳嗽或打喷嚏时，用纸巾或衣袖遮住口鼻



不要用没有洗过的手，或在接触各种表面后，触摸您的眼、鼻、口



经常对“频繁接触的”地方进行清洁和消毒



找医生就诊前，先打电话



保持良好的卫生习惯