

English

WHAT TO DO IF YOU FEEL SICK

As the COVID-19 virus continues to spread in Alameda County, we have issued a Shelter-in-Place order requiring residents to remain at home and reduce their risk of catching and spreading disease. This is especially important if you or others in your household start to feel sick.

If you experience symptoms of any kind, don't panic. Follow these guidelines:

- Symptoms including but not limited to fever, cough, fatigue or body aches COULD be a sign of COVID-19, but do NOT necessarily require emergency care. Call your doctor for medical advice.
- Reach out to a doctor immediately if you have any trouble breathing — particularly if you're over 65 or have an underlying medical condition.
- If you don't get an immediate response and are experiencing severe symptoms, go to your local urgent care or emergency room or call 9-1-1.
- Wear a face mask when you are around others and before you enter a health care provider's office.
- Unless your doctor directs you to go obtain medical care, remain at home. Do not go to public places and avoid public transportation, including taxis and ride shares.
- If symptoms are mild, continue to monitor your health. Most cases will resolve on their own.

If you are experiencing symptoms while at home, remember to:

- Avoid close contact with members of your household.
- Cover your mouth and nose with a tissue when you cough or sneeze, throw used tissues in a lined trash can, and immediately wash your hands with soap and water for at least 20 seconds. If soap and water are not available, clean your hands using a hand sanitizer that contains at least 60% alcohol.

- Do not share dishes, drinking glasses, cups, eating utensils, towels, or bedding with others. After using these items, wash them thoroughly with soap and water or place them in the dishwasher or washing machine.
- Keep surfaces as clean as possible to combat the spread of infection.
- When possible, have another member of your household care for your animals while you are sick.

If you must care for your pets, wash your hands before and after each interaction.

If you have questions or want to learn more about COVID-19 in Alameda County, call 2-1-1 for help or visit <http://www.acphd.org>.

Spanish

QUÉ HACER SI SE SIENTE ENFERMO

A medida que el virus COVID-19 continúa propagándose en el condado de Alameda, hemos emitido una orden de refugio en el lugar que requiere que los residentes permanezcan en sus hogares y reduzcan su riesgo de contraer y propagar enfermedades. Esto es especialmente importante si usted u otras personas en su hogar comienzan a sentirse enfermos.

Si experimenta síntomas de cualquier tipo, no se asuste. Siga estas pautas:

- Los síntomas que incluyen, entre otros, fiebre, tos, fatiga o dolores corporales PODRÍAN ser un signo de COVID-19, pero NO necesariamente requieren atención de emergencia. Llame a su doctor para recibir asesoramiento médico.
- Comuníquese con un doctor de inmediato si tiene problemas para respirar, especialmente si tiene más de 65 años o tiene una condición médica subyacente.
- Si no obtiene una respuesta inmediata y experimenta síntomas graves, vaya a la sala de emergencias o atención de urgencia local o llame al 9-1-1.
- Use una máscara facial cuando esté cerca de otras personas y antes de ingresar al consultorio de un proveedor de atención médica.
- A menos que su médico le indique que vaya a buscar atención médica, quédese en casa. No vaya a lugares públicos y evite el transporte público, incluyendo los taxis y los viajes compartidos.
- Si los síntomas son leves, continúe controlando su salud. La mayoría de los casos se resuelven solos.

Si experimenta síntomas mientras está en casa, recuerde:

- Evite el contacto cercano con los miembros de su hogar.
- Cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo cuando tosa o estornude, tire los pañuelos usados en un bote de basura forrado e inmediatamente lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Si no hay agua y jabón disponibles, lávese las manos con un desinfectante para manos que contenga al menos 60% de alcohol.

Chinese

身體不適的應對方式

隨著 COVID-19

持續在阿拉米達郡傳播，我們已頒布居家避疫令，要求居民待在家中，減少感染及傳播新冠肺炎的風險。如果您或家中其他人開始感到不適，遵守此命令尤其重要。

若您出現任何症狀，切勿恐慌。請遵循以下準則：

- 新冠肺炎的症狀可能包含但不限於發燒、咳嗽、疲憊或身體疼痛，但是這並不一定需要緊急照護。請聯絡醫師尋求專業建議。
- 若您呼吸困難，尤其是年逾 65 歲或患有潛在疾病者，請立即聯絡醫師。
- 若您無法立即取得回覆而且出現嚴重症狀，請前往當地的急診或急救設施，或撥打 9-1-1。
- 接觸人群時和進入健康照護提供者的辦公室之前，請戴口罩。
- 若醫師未指示您取得醫療照護，請待在家中。請勿前往公共場所，避免搭乘大眾運輸工具，包括計程車和共乘服務設施。
- 若症狀輕微，請持續留意自身健康狀況。大多數案例將自行舒緩。

您待在家中時若出現症狀，請記得：

- 避免近距離接觸家中成員。
- 咳嗽或打噴嚏時以衛生紙遮住口鼻，將用過的衛生紙丟入套有內襯的垃圾桶，並立即以肥皂和清水清洗雙手至少 20 秒。若沒有肥皂和清水，請使用酒精濃度至少達 60% 的洗手液清潔雙手。

- No comparta platos, vasos, tazas, utensilios para comer, toallas o ropa de cama con otras personas. Después de usar estos artículos, lávelos bien con agua y jabón o colóquelos en el lavavajillas o la lavadora.

- Mantenga las superficies lo más limpias posible para combatir la propagación de la infección.
- Cuando sea posible, haga que otro miembro de su hogar cuide a sus animales mientras esté enfermo.

Si debe cuidar a sus mascotas, lávese las manos antes y después de cada interacción.

Si tiene preguntas o quiere aprender más acerca del COVID-19 en el Condado de Alameda, llame al 2-1-1 para recibir ayuda o visite <http://www.acphd.org>.

- 請勿與他人共用盤子、玻璃杯、杯具、餐具、毛巾或寢具。前述物品使用之後，請以肥皂和清水徹底清洗，或使用洗碗機或洗衣機清潔。

- 盡可能保持物品表面清潔，以防止病毒傳播。
- 若可行，在您身體不適時請家中另一位成員照顧動物。

您若需要照顧寵物，請在每次接觸寵物之前和之後清洗雙手。

若有疑問或想要瞭解關於阿拉米達郡 COVID-19 的資訊，請撥打 2-1-1 尋求協助或造訪 <http://www.acphd.org>。

Vietnamese

PHẢI LÀM GÌ NẾU QUÝ VỊ CẢM THẤY BỊ BỆNH

Vì vi khuẩn COVID-19 vẫn tiếp tục lan truyền tại Quận Alameda, chúng tôi đã ban hành lệnh Trú Ẩn Trong Nhà đòi hỏi cư dân phải ở trong nhà để giảm bớt rủi ro bị lây và truyền nhiễm bệnh. Việc này đặc biệt thật quan trọng nếu quý vị hoặc những người khác trong nhà bắt đầu cảm thấy bị bệnh.

Nếu quý vị thấy có bất cứ loại triệu chứng nào, đừng hốt hoảng. Hãy áp dụng các nguyên tắc hướng dẫn sau đây:

- Các triệu chứng gồm cả nhưng không phải chỉ giới hạn vào sốt, ho, mệt mỏi hoặc cơ thể đau nhức CÓ THỂ là triệu chứng bị nhiễm COVID-19, nhưng KHÔNG nhất thiết cần được cấp cứu. Hãy gọi cho bác sĩ của quý vị để nhờ cố vấn y tế.

- Hãy liên lạc ngay với bác sĩ nếu quý vị bị khó thở — nhất là nếu quý vị trên 65 tuổi hoặc đã có sẵn bệnh nào đó.

- Nếu quý vị không được đáp ứng ngay và đang bị các triệu chứng nghiêm trọng, hãy đến phòng chăm sóc khẩn cấp hoặc phòng cấp cứu hoặc gọi số 9-1-1.

- Đeo mặt nạ khi quý vị ở gần người khác và trước khi bước vào phòng mạch chuyên viên chăm sóc sức khỏe.

- Trừ phi bác sĩ chỉ thị quý vị đến nơi chăm sóc y tế, hãy ở nhà. Đừng ra những chỗ công cộng và tránh phương tiện chuyên chở công cộng, kể cả tắc xi và đi chung xe với người khác.

- Nếu chỉ thấy triệu chứng nhẹ, hãy tiếp tục theo dõi sức khỏe của mình. Đa số các trường hợp bị nhiễm vi khuẩn sẽ tự lành.

Nếu quý vị thấy có các triệu chứng khi ở nhà, hãy nhớ:

- Tránh tiếp xúc gần gũi với những người trong nhà.

- Dùng khăn giấy để che miệng và mũi khi quý vị ho hoặc hắt mũi, vứt khăn đã dùng vào thùng rác có lót bao, và rửa tay ngay bằng xà bông và nước trong ít nhất là 20 giây. Nếu không có xà bông và nước, dùng thuốc khử trùng tay có ít nhất là 60% cồn.

- Đừng dùng chung chén đĩa, ly uống nước, muỗng nĩa, khăn lông, hoặc khăn giường chăn mền với người khác. Sau khi dùng những món này, rửa ngay thật kỹ bằng xà bông và nước hoặc rửa trong máy rửa chén hoặc giặt trong máy giặt.

- Giữ cho các bề mặt càng sạch càng tốt để chống tình trạng truyền nhiễm.
- Khi có thể được, hãy nhờ một người khác trong nhà nuôi thú vật của quý vị trong thời gian quý vị bị bệnh.

Nếu quý vị phải chăm sóc cho thú nuôi, hãy rửa tay trước và sau khi sờ vào thú.

Nếu quý vị có thắc mắc hoặc muốn tìm hiểu thêm về COVID-19 tại Quận Alameda, hãy gọi số 2-1-1 để được giúp hoặc đến <http://www.acphd.org>.

Arabic

ماذا ينبغي أن تفعل إذا شعرت بالمرض

مع استمرار انتشار فيروس كوفيد-19 في مقاطعة الأميدا، فقد أصدرنا أمر "احتواء في المكان" والذي يطالب السكان بالبقاء في منازلهم والتقليل من خطر التقاطهم المرض ونشره. هذا أمر هام خاصة في حال شعورك أنت أو آخرين في منزلك بالمرض.

إذا اختبرت أعراضًا من أي نوع، فلا تفزع. اتبع هذه الإرشادات:

• الأعراض التي تشمل الحمى، السعال، الإعياء أو آلام الجسم أو غيرها **يمكن** أن تكون مؤشرًا على الإصابة بالكوفيد-19، ولكنها لا تتطلب بالضرورة رعاية طارئة. اتصل بطبيبك للحصول على المشورة الطبية.

• تواصل مع طبيب فورًا في حال واجهت أي صعوبة في التنفس - خاصة لو كنت تبلغ من العمر أكثر من 65 عامًا أو كانت لديك حالة طبية كامنة.

• إذا لم تحصل على استجابة فورية وكنت تختبر أعراضًا حادة، فتوجه إلى أقرب قسم رعاية طارئة أو أقرب غرفة طوارئ، أو اتصل برقم الطوارئ 911.

• ارتد قناعًا للوجه حين تكون بين الناس وقبل أن تدخل مكتب مزود رعاية صحية.

• ابقَ في المنزل ما لم ينصحك الطبيب بالحصول على رعاية صحية. لا تذهب إلى الأماكن العامة وتفاذ استخدام المواصلات العامة، بما في ذلك سيارات الأجرة والتوصيل المشترك.

• إذا كانت الأعراض خفيفة، فاستمر بمراقبة صحتك. تشفى معظم الحالات لوحدها.

إذا كنت تختبر أعراضًا أثناء الوجود في المنزل، تذكر ما يلي:

• تفادِ التواصل المقرب مع الأفراد في منزلك.

• غطِّ فمك وأنفك بمنديل عند السعال أو العطس، وارم المناديل المستعملة في سلة قمامة مبطنة، واغسل يديك فورًا بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل. إذا لم يتوفر الماء والصابون، فاغسل يديك باستخدام معقم يدين يحتوي على كحول بنسبة 60% على الأقل.

• لا تتشارك الصحون، أكواب الشراب، الفناجين، أدوات المائدة، المناشف أو أغراض الفراش مع آخرين. بعد استخدام الأغراض المماثلة، اغسلها جيداً بالماء والصابون أو ضعها في غسالة الأطباق أو غسالة الثياب.

• حافظ على الأسطح نظيفة بقدر الإمكان لمحاربة انتشار العدوى.

• بقدر الإمكان، اطلب من شخص آخر في منزلك الاعتناء بحيواناتك المنزلية أثناء مرضك.

إذا كنت مضطراً إلى العناية بحيواناتك المنزلية بنفسك، فاغسل يديك قبل وبعد التعامل معها في كل مرة.

إذا كانت لديك أسئلة أو كنت تود معرفة المزيد عن كوفيد-19 في مقاطعة ألاميدا، اتصل بالرقم 211 للحصول على المساعدة أو تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني <http://www.acphd.org>

Tagalog

ANO ANG GAGAWIN KAPAG NAKAKARAMDAM NG SAKIT

Habang ang COVID-19 virus ay patuloy ang paglaganap sa Alameda County, naglabas kami ng utos na Shelter-in-Place na naghihiling sa mga residente na manatili sa kanilang mga tahanan at bawasan ang panganib na mahawa at manghawa ng sakit. Ito ay lalo nang importante kung kayo o ang ibang tao sa inyong kabahayan ay nagsisumulang sumama ang pakiramdam.

Kung nakakaranas kayo ng anumang sintomas, huwag magpanik. Sundin itong mga patnubay.

Mga sintomas na kasama pero hindi limitado sa lagnat, ubo, matinding kapaguran o mga pagkirot ng katawan ay maaring senyas ng COVID-19, pero HINDI naman kinakailangan ng pangangalagang emerhensiya. Tawagan ang inyong doktor para sa payong medikal.

Sumangguni agad sa doktor kung kayo ay nahihirapang huminga – lalo na kung kayo ay mahigit sa 65 taon o mayroon kayong kasalukuyang kondisyong medikal.

Kung hindi kayo agad makakuha ng sagot at dumaranas ng malubhang sintomas, agad na pumunta sa pinakamalapit na urgent care or emergency room o tumawag sa 9-1-1.

Magsuot ng maskara para sa mukha kung kayo ay nasa paligid ng ibang tao at bago kayo pumasok sa opisina ng inyong tagapag-alaga.

Maliban na lamang kung pakuhain kayo ng pangangalagang medikal ng inyong doktor, manatili kayo sa bahay. Huwag pumunta sa mga lugar na pampubliko at iwasan ang mga sasakyang pampubliko, kasama na rito ang mga taxi at mga ride-share.

Kung ang mga sintomas ay mahinay, ipagpatuloy ang pagsubaybay ng inyong kalusugan. Halos lahat ng mga kaso ay kusang gumagaling.

Kung kayo dumaranas ng mga sintomas habang na sa bahay, tandaan:
Iwasan ang paglapit sa mga kasama sa bahay.

Takpan ang iyong bibig at ilong ng tissue kung kayo ay uubo o hahatsing, itapon ang tissue na ginamit sa basurahang may sapin, at agad agad na hugasan ang mga kamay ng tubig at sabon na hindi kukulang sa 20 segundo. Kung walang sabon at tubig, linisin ang mga kamay na gamit ang hand sanitizer na naglalaman ng hindi kukulang sa 60% alkohol.

Wag magpagamit ng mga plato, baso, tasa, kubyertos, twalya o mga kubrekama sa ibang tao. Pagkatapos gamitin ang mga ito, hugasang mabuti ng sabon at tubig o ilagay sa dishwasher o washing machine.

Panatiliing palaging malinis ang mga ibabaw para malabanan ang pagkalat ng impeksyon. Kung posible, ipaalaga ang inyong mga hayop sa inyong kasama sa bahay habang kayo ay may sakit.

Kung kinakailangan niyong alagaan ang inyong mga hayop, maghugas ng kamay bago at pagkatapos ng inyong pag-aalaga.

Kung may mga katanungan o nais niyo pang malaman pa ang tungkol sa COVID-19 sa Alameda County, tumawag sa 2-1-1 o bumisita sa <http://www.acphd.org>.

Khmer

<p>អ្វីដែលត្រូវធ្វើ ប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍ឈឺចាប់</p>
<p>ដោយសារវីរុស COVID-19 នៅតែបន្តរីករាលដាលនៅក្នុងខោនធីកាឡាមេដា (Alameda County) យើងបានចេញបទបញ្ជាទីផ្សារមួយដើម្បីជួយប្រយោជន៍ស្នាក់នៅក្នុងផ្ទះ និងកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការឆ្លង ឬការរីករាលដាលនៃជំងឺ។ នេះមានសារៈសំខាន់ជាពិសេស ប្រសិនបើអ្នក ឬអ្នកដទៃនៅក្នុងគ្រួសាររបស់អ្នកចាប់ផ្តើមមានអារម្មណ៍ឈឺចាប់។</p>
<p>ប្រសិនបើអ្នកធ្លាប់មានរោគសញ្ញាប្រភេទណាមួយ សូមកុំភ័យស្នំឬស្មោះឡើយ។ អនុវត្តតាមគោលការណ៍ណែនាំទាំងនេះ៖</p>
<p>រោគសញ្ញាបំប្លែងរួមមាន តែមិនមានកំណត់ចំពោះ គ្រុនក្តៅ ក្អក អស់កម្លាំង ឬឈឺខ្នងប្រាកដជាសញ្ញានៃ COVID-19 ប៉ុន្តែមិនចាំបាច់ត្រូវការការវិនិច្ឆ័យទាំងឡាយទេ។ សូមហៅទូរស័ព្ទទៅផ្នែកបណ្តឹងរបស់អ្នកដើម្បីទទួលបានជំនួយផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ។</p>
<ul style="list-style-type: none">ទៅរកផ្នែកបណ្តឹងជាបន្ទាន់ ប្រសិនបើអ្នកមានបញ្ហាដើម្បីជាពិសេស ប្រសិនបើអ្នកមានអាយុលើសពី 65 ឆ្នាំ ឬមានជម្ងឺប្រចាំកាយ។
<ul style="list-style-type: none">ប្រសិនបើអ្នកមិនទទួលបានការឆ្លើយតបជាបន្ទាន់ និងកំពុងមានរោគសញ្ញាធ្ងន់ធ្ងរ សូមទៅកាន់មន្ទីរពេទ្យមូលបន្ទាន់ ឬបន្ទប់សង្គ្រោះបន្ទាន់ក្នុងតំបន់របស់អ្នក ឬទូរស័ព្ទទៅលេខ 9-1-1 ។
<ul style="list-style-type: none">ពាក់ម៉ាស់ នៅពេលអ្នកនៅជុំវិញអ្នកដទៃ និងមុនពេលអ្នកចូលការិយាល័យអ្នកផ្តល់សេវាថែទាំសុខភាព។
<ul style="list-style-type: none">ប្រសិនបើផ្តល់បណ្តឹងរបស់អ្នកណែនាំអ្នកឱ្យទៅទទួលការព្យាបាល សូមស្នាក់នៅផ្ទះ។ កុំទៅកន្លែងសាធារណៈ និងជៀសវាងការដឹកជញ្ជូនសាធារណៈរួមទាំងតាក់ស៊ី និងការជិះឡានរួមគ្នា។
<ul style="list-style-type: none">ប្រសិនបើមានរោគសញ្ញាមានសភាពស្រាល សូមបន្តតាមដានសុខភាពរបស់អ្នក។ ករណីភាគច្រើននឹងត្រូវដោះស្រាយដោយខ្លួនឯង។
<p>ប្រសិនបើអ្នកកំពុងមានរោគសញ្ញាពេលកំពុងនៅផ្ទះ សូមចងចាំថា៖</p>
<ul style="list-style-type: none">ជៀសវាងការទាក់ទងជិតស្និទ្ធជាមួយសមាជិកគ្រួសាររបស់អ្នក។
<ul style="list-style-type: none">ត្រូវមាត់ និងច្រមុះរបស់អ្នកជាមួយនឹងក្រណាត់ នៅពេលអ្នកក្អក ឬកណ្តាល បោះក្រណាត់ចោលដែលបានប្រើក្នុងផ្ទះសំបែង ហើយលាងដៃរបស់អ្នកជាមួយសាប៊ូ និងទឹកអោយបានយ៉ាងហោចណាស់រយៈពេល 20 វិនាទី។ ប្រសិនបើសាប៊ូ និងទឹកមិនមានប្រើបាន សូមសម្អាតដៃរបស់អ្នកដោយប្រើទឹកអត់ម៉ាយដែលមានជាតិកាស៊ីយ៉ូលយ៉ាងហោចណាស់ 60% ។

<ul style="list-style-type: none"> • សូមកុំចែកចាយទានបាយ កែវទឹក កែវ ឧបករណ៍ប្រើប្រាស់ផ្ទះបាយ កន្លែង ឬក្រុមគ្រួសារជាមួយអ្នកដទៃ។ បន្ទាប់ពីប្រើប្រាស់ទាំងនេះរួចហើយ សូមលាងសម្អាតវាឱ្យស្អាតជាមួយសាប៊ូ និងទឹក ឬដាក់វាទៅក្នុងម៉ាស៊ីនលាងទាន ឬម៉ាស៊ីនចោកគក់។
<p>រក្សាផ្ទៃឱ្យស្អាត តាមដែលអាចធ្វើទៅបានដើម្បីប្រយុទ្ធប្រឆាំងនឹងការរីករាលដាលនៃការឆ្លង។</p>
<ul style="list-style-type: none"> • បើអាចធ្វើបាន សូមឱ្យសមាជិកម្នាក់ទៀតត្រួតពិនិត្យសាររបស់អ្នកមើលមើលមើលរបស់អ្នកនៅពេលអ្នកឈឺ។
<p>ប្រសិនបើអ្នកត្រូវបានរក្សាសត្វចិញ្ចឹមរបស់អ្នក សូមលាងដៃមុន និងក្រោយពេលមានអន្តរកម្មមួយចំនួន។</p>
<p>ប្រសិនបើអ្នកមានសំណួរ ឬចង់ស្វែងយល់បន្ថែមអំពី COVID-19 នៅក្នុងខោនធីអាល្លាមេដា (Alameda County) សូមទូរស័ព្ទមកលេខ 2-1-1 សម្រាប់ជំនួយ ឬចូលមើលគេហទំព័រ http://www.acphd.org ។</p>

Korean

몸이 아프면 어떻게 해야 하나요?

코로나19 바이러스가 알라미다 카운티에 지속적으로 확산되고 있음에 따라 자택 대피 명령이 발동되어서 코로나19에

어떠한 증상을 느끼실때 당황하지 마시고 다음과 같은 지시사항을 따라 주십시오.

코로나19 바이러스 증상에는 발열, 기침, 피로감 또는 몸살등이 있습니다. 그러나 이 경우에는 응급조치가 필요하지않

만약 호흡곤란을 느끼시면 즉시 의사에게 연락을 취해야 합니다. 특히 65세 이상이거나 만성 기저질환이 있

만약 심각한 증상을 느끼시는데도 불구하고 의료진하고 바로 연락이 닿지 않으면 바로 긴급의료센터나 응급

다른 사람들 근처에 있거나 의료서비스기관에 들어가시기 전에 반드시 마스크를 착용하십시오.

의사가 의료기관으로 가라고 권유하기전에는 집에 계십시오. 공공장소에 가는 걸 삼가해 주시고 택시및 자동차 공유

만약 경미한 증상을 느끼신다면 집에서 증세의 변화를 자가적으로 관찰하십시오. 대부분의 경우는 증상이 저절로 나

만약 집에서 증상을 느끼는 경우에는, 반드시:

- 가족 구성원과의 접촉을 피하십시오.
- 주위의 다른 사람들에게 감염되지 않도록 기침이나 재채기할 때 입과 코를 휴지로 가려주시고 사용한 휴지는 비닐봉

- 다른 사람과 접시, 음료수 컵, 머그, 취사도구, 수건이나 침구를 같이 사용하지 마십시오. 이와 같은 물품을 사용하신

- 감염의 확산을 막기위하여 표면을 최대한 깨끗하게 닦아주십시오.

- 아픈동안에는 가능하다면 다른 가족 구성원에게 반려동물을 맡기십시오.

만약 반려동물을 직접 돌봐야 한다면 반려동물을 만지기전후에 반드시 손을 씻어주십시오.

만약 질문이 있으시거나 알라미다 카운티의 코로나19에 대해 더 자세히 알고 싶으시다면 2-1-1에 전화해서 도움을 요

확산과 감염되는 것을 늦추기 위해 지역 주민들은 자택내에서 지내야 합니다. 특히 귀하나 가족 구성원이 아

으며 의사에게 전화하여 자문을 받으시면 됩니다.

는 경우에는 바로 의료진에게 연락하십시오.

급실로 가시거나 9-1-1로 전화해 주십시오.

서비스를 포함한 대중교통 사용을 중지해 주십시오.

가질 수 있습니다.

투를 씻은 휴지통에 버려주십시오. 그리고 즉시 20초이상 비누와 물로 손을 씻어 주십시오. 만약 비누와 물이

다음에는 비누와 물로 깨끗하게 세척해주시거나 식기세척기 또는 세탁기안에 넣어주십시오.

.청하거나 <http://www.acphd.org> 웹사이트를 참조해 주십시오.

픈 증세가 있을때 자택 대피 명령을 지키는 것은 아주 중요합니다.

없는 상황일 경우에는 최소 60% 알코홀이 함유되어 있는 손 세정제 (소독제)로 손을 세척해 주십시오.