

针对新冠或流感症状的自我隔离

留在家里

- 如果您有新冠或流感症状，请留在家里自我隔离。

考虑外出/考虑结束自我隔离

- 如果您的症状在至少24小时内出现缓解(或48小时，如果您出现恶心、呕吐和/或腹泻)。
- 如果您不再发烧。
- 如果您没有出现任何其他症状。

返回公共区域

自您出现症状之后的10天时间里：

- 在所有公共场合都要戴上贴合的口罩。
- 避免需要脱下口罩的非必要活动(如外出就餐)。
- 避免对任何免疫力低下或可能有较高疾病风险的人进行非必要拜访(如老人)。
- 避免对社区最高风险场所进行非必要探访，如医院和长期护理院。