

新冠肺炎之家庭防疫准备

- **用肥皂和水洗手至少 20 秒**
- 每天自我检测健康症状：发烧，咳嗽，呼吸困难
- 生病时待在家里
- 避免与患病的人近距离接触，保持 **1 公尺**距离
- 避免触碰自己的眼睛、鼻子和嘴巴
- 咳嗽或打喷嚏时用纸巾或手腕遮住
- 用家用清洁剂或消毒纸巾清洁消毒经常碰到的物体表面
- 避免共用个人物品
- **在您的家中选择一个房间，可以用来将生病的家庭成员与健康的家庭成员分开。** 如果可能，确定一个单独的洗手间供病人使用。
- **持续了解当地 COVID-19 的情况。** 学校是否临时关闭
- 通过电话或电子邮件与他人保持联系
- **如果您的家人或孩子感染 COVID-19，** 请通知卫生部, 其儿童保育机构或学校。
- **马来西亚卫生部防疫热线 03-88810200, 03-88810600, 03-88810700 (8am-5pm)**

家庭应急物品清单 – 以备在 14 天住家隔离期间使用

	物品	准备完毕
	温度计及预备电池	
	水 (每人每天三公升, 储备至少一个星期用量)	
	食品 (储备至少两周供应) - 能简单准备, 多样化, 营养均衡	
	干粮 (米, 干面/米粉, 面粉, 饼干, 坚果等)	
	罐头食品	
	蔬果类	
	油, 盐, 糖, 酱, 醋等	
	多种维他命/维生素 C	
	煤气桶 (如果使用煤气煮食)	

	手电筒和备用电池	
	手机充电器及后备电池	
	收音机和电池	
	医药箱	
	家庭成员的药品及医疗用品 (储备至少两周供应)	
	口罩和手套 (供外出或就医时使用)	
	杀菌清洁用品, 如洗手液, 漂白水	
	个人卫生用品 (肥皂, 牙刷, 牙膏等)	
	女性生理用品 (如需要)	
	纸巾, 厕纸, 垃圾袋和绳子	
	勺子和叉子 罐头刀 (如果储备包含罐头食品)	
	家庭成员的个人身份证副本, 重要联络号码, 病历等	
	笔, 纸, 胶纸 (文具)	
	现金	
	请把交通工具的燃料填满	
	* 如家里有婴儿或幼儿	
	奶粉, 婴儿尿布	
	婴儿食品	
	婴儿卫生用品	
	婴儿药物	
	* 如家里有年长者或需要健康辅助的成员	
	特别食品	
	大人尿布	
	特别卫生用品	
	药物	