

第二阶段指导

冠状病毒 2019 (COVID-19)：群众聚会指南

本指南适用于在 COVID-19 大疫情期间参加群众聚会的人员。在重新开放的第二阶段中禁止超过 50 人的群众集会，并且不鼓励到美国首都地区之外进行非必要旅行。如果您参加群众聚会，包括最近正在进行的抗议活动，华府特区卫生署 (DC Health) 建议您遵循以下步骤，以帮助防止病毒在家庭和社区中传播。

您应该采取的行动

- 如果您感到不适，请不要参加群众聚会。
- 离开家进入无法与他人保持 6 英尺距离的公共空间或区域时，即使在室外，也要戴好布面罩。
- 继续尽可能地保持社交距离（与他人保持 6 英尺距离）。
- 如果涉及到喊叫或唱歌，这些活动可能会产生飞沫，而这些飞沫可能会传播病毒，如果您被感染就会导致 COVID-19。为避免这种情况，请戴好口罩并找到表达信息其他方式，如举标牌和使用噪音发生器。
- 经常清洁双手。用肥皂和水洗手，或使用含至少 60% 酒精的洗手液。如果可能，自带洗手液。
- 咳嗽和打喷嚏时用纸巾遮掩住，然后将纸巾丢进垃圾桶里。
- 避免用未清洗过的手去触摸眼睛、鼻子和嘴巴。
- 避免与他人有身体接触（握手、击掌）。
- 勿共用物件（水杯、器皿或其他物品）。
- 活动结束后通过洗衣服并用消毒湿巾（批准可用于 COVID-19 消毒的湿巾）擦拭可重复使用的物件，来清洁和消毒您的物品。
- 如果您因 COVID-19 发生并发症的风险增加（例如，您是老年人或有基础疾病者），请找到不需要您亲自出席群众集会的替代参加方式。

密切监视自己是否出现 COVID-19 症状

- 参加群众聚会后的 14 天内要警惕是否出现 COVID-19 的症状。
- 症状可能包括咳嗽、呼吸急促、呼吸困难、发烧或发冷、疲劳、肌肉或身体疼痛、头痛、咽喉痛、新近丧失味觉或嗅觉、鼻塞或流鼻涕、恶心、呕吐或腹泻。
- 参加群众聚会后的 14 天内，如果可能，在家进行远程办公。

如果您出现症状，

- 如果您生病或担心自己可能已接触过 COVID-19，请咨询您的医疗保健提供者。提前打电话，让医疗保健提供者知道您的症状。
- 如果您遇到紧急医疗情况，例如呼吸困难、呼吸急促、胸部持续性疼痛或受压感、新型迷惘或精神无法提振、嘴唇或脸发青，请拨打 911。
- 如果您需要进行 COVID-19 测试，请访问以下网址获取有关 COVID-19 测试选项的信息：
coronavirus.dc.gov/testing。

随时了解当地的 COVID-19 疫情。请确保定期访问 coronavirus.dc.gov 以获取最新信息。