

第二阶段指导 冠状病毒 2019 (COVID-19)：旅行指南

在第二阶段中，仍然不鼓励到美国首都地区之外进行非必需的旅行。由于旅行会增加感染和传播 COVID-19 的机会，留在家里是保护自己与他人免受疾病侵扰的最佳方法。

对于什么是必要旅行、什么是非必要旅行，并无简单的定义。归根结底，这是个人、家庭、有时甚至是雇主所应做出的决定。必要旅行的例子可包括家庭紧急旅行或与工作有关的必要旅行。非必要旅行的例子可能包括度假、学校旅行或工作会议。

在旅行之前，确定自己和他人目前到美国首都地区之外旅行的风险是否会超过这次旅行产生的利益，这一点很重要。如果您生病了，或者在过去 14 天内与 COVID-19 患者在一起，请不要旅行，也不要与患者一起旅行。如欲了解更多信息，请访问 coronavirus.dc.gov/phasetwo。

请注意，任何出现 COVID-19 症状的人或最近接触过被确诊为 COVID-19 患者的人，都不应旅行，因为其有接触他人的风险。COVID-19 的症状可能包括：发烧（感觉发烧或测温华氏 100.4 度）、发冷、咳嗽、呼吸急促或呼吸困难、疲劳、肌肉或身体酸痛、头痛、新近丧失味觉或气味、喉咙痛、鼻塞或流鼻涕、恶心或呕吐、腹泻或有其他不适症。

在考虑旅行时，请考虑以下事项：

- 如果您要去的地方 COVID-19 正在扩散，则您可能在旅行中受到感染，并在返回时传给家庭成员。
- 如果 COVID-19 仍在您的社区中传播，即使您没有症状，也可能会在旅行中将病毒传给其他人。
- 老年人或患有基本疾病者因 COVID-19 而发生并发症的风险更大，所以应小心谨慎。

某些增加的风险与不同的旅行方式有关：

- 航空旅行：航空旅行需要花时间通过安检并在机场航站楼等候，这可造成您与其他人及经常触碰表面的紧密接触。同样，在拥挤的航班上难以保持社交距离，您可能不得不坐在别人附近（6 英尺以内），有时要坐几个小时，从而增加了接触 COVID-19 的风险。
- 大巴或火车旅行：乘坐大巴或火车不管多长时间，都可能需要坐在或站在在其他人 6 英尺内。
- 汽车旅行：中途停车加油、购买食物或使用洗手间均可能造成您和您的旅行同伴与其他人紧密接触以及与可能被污染的表面接触。
- 邮轮：疾病控制与预防中心（CDC）目前建议世界各地的旅行者推迟所有邮轮旅行。

预计旅行需求：

- 带足整个旅途中所需的药物。
- 带上足够的酒精洗手液（至少含 60% 酒精）并随身携带。
- 在公共场所（包括难以保持社会距离的室外区域）带上布面罩以供佩戴。
- 为旅途备妥食物和水。带上不易腐烂的食物，以备餐馆和商店关闭时用。
- 如果您清洁旅行下榻房，请参阅 CDC 的清洁和消毒指南：[cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cleaning-disinfection.html#clean-disinfect](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cleaning-disinfection.html#clean-disinfect)。

遵守州和当地旅行限制：

- 有关最新信息和旅行指南，请垂询您所在的州或地方、沿途以及计划的目的地卫生部门。可以在 CDC 网站上找到州和领地卫生部门的网站列表：
[cdc.gov/publichealthgateway/healthdirectories/healthdepartments.html](https://www.cdc.gov/publichealthgateway/healthdirectories/healthdepartments.html).
- 在您旅行时，州或地方政府可能会实施旅行限制，例如在家居住或就地庇护令，抵达时必须执行的隔离措施，甚至州界关闭。旅途中要查阅最新信息。

许多国际目的地均实施旅行限制，禁止非居民进入或要求访问者自我隔离。

- 对访问者的限制会经常更改。在计划前往国际目的地及出发之前了解有哪些限制，这一点很重要。
- 请注意，如果您确实出国旅行了，由于可能会有不断变化的旅行限制和中断而不能保证您能够返回。
- 有关特定国家/地区的旅行健康信息，请查阅 CDC 旅行健康通知网页：
[cdc.gov/travel/notices](https://www.cdc.gov/travel/notices)。

从国际旅行或出现大范围社区传播的地区回家后，您应从回家之时起待在家里 14 天并采取以下预防措施。

- 遵循以下网址中的《与 COVID-19 确诊患者接触的指南》：coronavirus.dc.gov/。这包括：
 - 每天两次用温度计测量体温并监测发烧情况。同时还要注意咳嗽、呼吸困难和 COVID-19 的其他可能症状。使用体温日志记录体温。
 - 待在家里，避免与他人接触。切勿去上班或上学。
 - 保持与他人的距离（6 英尺），包括在家中。

如果您出现症状，

- 咨询您的医疗保健提供者。提前打电话，让他们知道您的症状。
- 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、嘴唇或脸部发青，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。

这些建议将持续更新。请定期访问 coronavirus.dc.gov 以获取最新信息。