

在预防性隔离期间我可以做什么，不可以做什么？

✔ 可以做的事情

✔ 限制

✘ 不可以做的事情



与朋友进行视频聊天



离开家去购买医疗或食品必需品*



参加在线课程**



呼吸新鲜空气和锻炼



在家远程工作



弥补睡眠



狂看您最喜欢的电视节目



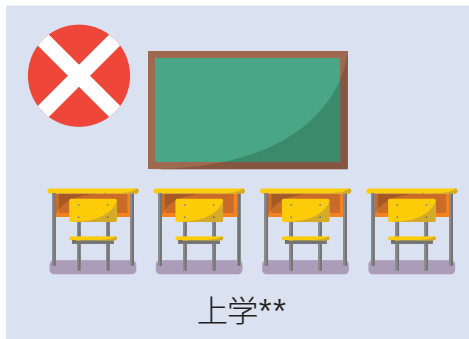
去杂货店购物*



与家庭成员直接接触



上班



上学**



和朋友出去玩

*需要生活用品方面的帮助？致电 (253) 377-4692

**如果您加入 Test to Stay，则可以去参加面对面课程

如果您在预防性隔离期间必须离开家，请戴口罩。

请记住监测您的健康状况并注意症状。如果出现症状，请致电您的医疗保健提供者并进行检测。在 tpchd.org/gettested 上查找检测地点