

# 新型冠状病毒肺炎 (COVID-19)

## 应对酒店检疫

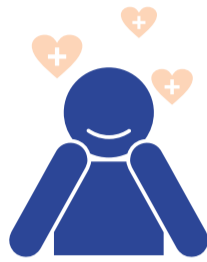
在大流行期间旅行时，您可能在目的地和返回后被隔离检疫。在这种时候，您可能会感到焦虑、孤独和压力。

### 帮助您应对隔离压力和保持安全的小贴士：

在您的目的地和返回时请注意当地的检疫规定。

如果您出现新冠肺炎 (COVID-19) 的症状，知道该联系谁。遵循当地指南。

积极思考，记住隔离将持续一段有限的时间。



与家人和朋友保持联系。



积极运动。在房间内锻炼，或者使用私人阳台/花园（如果有）。



健康饮食。优先选择在客房用餐和外卖送餐。



每天保证您所需的睡眠。



参与您喜欢的活动。



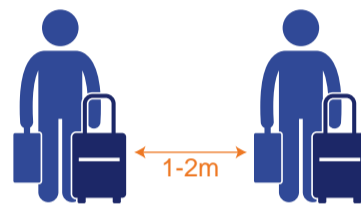
保持强大-冥想或练习其他正念技巧。



如果可能的话，在隔离期间继续工作。



尽可能多地呆在您的房间里。避免与其他客人或酒店工作人员进行不必要的互动。



与他人保持1-2米（3-6英尺）的距离，特别是在入住和退房时。



在无法实现身体间距的情况下，要戴上口罩。



经常洗手。随身携带洗手液。



避免接触他人使用的表面或物品，例如门把手、栏杆、电梯按钮和开关。



消毒房间内可能被他人触摸过的物品。



自然通风最安全。在单人间/同一住户共用的房间内，循环模式下的风扇和空调是安全的。



使用数字支付方式。如果您使用现金或卡支付，请清洗或消毒双手。

免责声明：本信息图只是为了教育目的而开发的。它不能代替专业的医疗建议。如果您对这里描述的任何主题有疑问或关切，请咨询您的医疗专业人员。

© Copyright 2022 AEA International Holdings Pte. Ltd. 版权所有。

01/03/22 - 第11版