

COVID-19 患者的 居家隔离指南

以下说明适用于确诊已有 **COVID-19** 的患者。
其中还包括适用于患者家人或看护人员的信息。

如果你是一名医疗工作者或急救员，请参考你的雇主发给你的指南。

居家护理

对于引起**COVID-19**的病毒，没有特殊的治疗方法。您可以采取以下措施来帮助你恢复健康：

- 休息
- 多喝水
- 服用乙酰氨基酚 (Tylenol®) 来减轻发烧症状和疼痛感。。

如果事先未征询医生的意见，则2岁以下的儿童不应服用任何非处方的感冒药。

请注意，这些药物不能“治愈”疾病，也不会阻止您传播病毒。

寻求医疗

如果您的症状恶化，请及时寻求医疗护理。尤其是如果您在患高风险严重疾病的人群中。其中包括65岁以上，怀孕或患有慢性疾病或免疫系统较弱的人。如果有严重症状建议您寻求医疗服务，例如：



有危及生命症状的人应该拨打911。告诉救护人员你患有 COVID-19，如果可能，在紧急医疗服务到达之前戴上口罩或面罩。

如果不紧急，在去看医生之前请先打个电话，您也许可以通过电话获得建议。如果您确实要去卫生保健机构，请在进入前戴上口罩或面罩，以保护其他人免受您的感染。

COVID-19 可能会给人们带来压力。请浏览萨克拉门托县行为健康COVID-19一般资源网站: [Behavioral Health COVID-19 General Resources](#) 学习如何照顾您的心理健康和支持您的亲人。

保护他人

请按照下面的措施来帮助防止疾病传播到您的家庭以及您的社区。

呆在家中，除了要接受医疗护理

- 不要去上班、去学校或公共场所。
- 呆在家里，直到症状首次出现后至少已经过去了10天，并且至少有24小时在不使用退烧药物的情况下没有发烧，并且您的呼吸道症状（例如咳嗽，呼吸急促）已经得到改善。
- 如果您必须离开家去就医，请勿使用公共交通工具。如果可能，请使用私家车。如果您不能自己开车，请与驾驶员保持尽可能远的距离，尽可能放下车窗，并尽可能戴上口罩或面罩。
- 如果没有人帮助你，在可能的情况下，请安排把送来的食物和其他必需品放在门口。如果需要门口见到某人，请戴上口罩或面罩。

把你自己和家里的其他人隔离开

- 呆在特定的房间里，尽可能远离家里的其他人。远离患重病风险较高的人群尤为重要。如果可能的话，考虑为他们安排其他生活。
- 使用独立的卫生间。如果无法这样做，请使用后清洁卫生间（见下文）。
- 与他人保持至少6英尺的距离。
- 如果可能，请在家里的共享空间中打开窗户或使用风扇或空调，以确保良好的通风。
- 禁止访客进入，并限制您家中的人数。
- 生病时不要接触宠物或其他动物。
- 请不要为他人准备或提供食物。
- 如果您在别人面前或需要照顾孩子，请使用口罩或面罩。

与他人在一起时，戴上口罩或面罩

- 当您与其他人（例如，共用房间或车辆）或和宠物在一起时，以及进入医院或医生办公室之前，应戴上口罩或面罩。
- 如果您不能戴口罩或面罩（例如，因为它会导致呼吸困难），那么和你住在一起的人不应该和你住在同一个房间。如果他们必须进入您的房间，他们应该戴上一一次性口罩。离开房间后，他们应立即清洁双手，取下并处理口罩，并再次清洁双手。
- 婴儿和2岁以下儿童不应佩戴面罩或口罩。年龄在2至8岁的人应使用，但要在成人的监督下，以确保儿童能够安全呼吸，避免窒息或窒息。

遮盖咳嗽和打喷嚏

咳嗽或打喷嚏时，用纸巾遮住口鼻。将用过的纸巾扔到套有塑料袋的垃圾桶中。立即洗手。

避免共享个人家居用品

请不要在家里与他人或宠物共用餐具，水杯，茶杯，饮食餐具，毛巾或床上用品。使用后用肥皂和水彻底清洗。

经常洗手

经常彻底把手洗干净，尤其是在擤鼻涕，咳嗽或打喷嚏后；去洗手间后；以及在进食或准备食物之前。使用肥皂和水洗手（至少20秒）。如果没有现成的肥皂和水，请使用酒精含量至少为60%的擦手液清洁双手，覆盖双手的所有表面，反复搓揉双手直到感觉干燥为止。如果你的手看上去很脏，请用肥皂和水洗手。

每天清洁和消毒所有“高频率接触”表面

高频率接触表面包括柜台，桌面，门把手，浴室装置，卫生间，电话，键盘，平板电脑和床头柜。另外，清洁并消毒可能沾有体液的任何表面。根据产品标签说明使用家用清洁剂和消毒剂喷雾剂或湿巾。请参阅说明 [打扫你的家](#) [Cleaning Your Home](#).

回到工作岗位或者学校

当您的居家隔离期结束后，您可以恢复日常活动，包括回到工作岗位和/或学校。隔离的结束基于以下条件：

- a. 症状首次出现后至少已经过去了10天，**并且**
- b. 至少有24小时在不使用退烧药物的情况下没有发烧，**并且**
- c. 您的呼吸道症状（例如咳嗽，呼吸急促）已经得到了改善。

即使您以前测试呈阳性，您不再需要重复检测获得阴性结果或一封来自公共卫生局的信后才能返回工作场所或学校。

适用于您的密切接触者的信息

检疫隔离

您必须告诉所有的密切接触者，他们需要在与您最后一次接触后隔离 14 天。亲密接触者包括所有家庭成员，任何亲密接触者以及距离您 6 英尺内停留超过 15 分钟的个人，从您出现症状之前的 48 小时开始，直到您的隔离期结束。此外，任何与您的体液和/或分泌物（例如咳嗽/打喷嚏，共用器皿或唾液或在没有穿戴防护用品的情况下为您提供护理）接触的人都必须隔离。即使他们感觉良好，他们也应该自我隔离，因为他们可能需要 2 到 14 天才会出现症状。有关与 COVID-19 人员的密切接触，请参阅《居家隔离指南》。 [Home Quarantine Guidance for Close Contacts to COVID-19 Persons](#).

密切接触者注意事项

建议所有人在您处于居家隔离状态时，每个人都与您保持至少 6 英尺的距离。如果无法做到这一点，任何继续与您密切接触的人士需要将检疫隔离期延长至上一次与您保持紧密接触后的 14 天。

如果您的护理人员 and 家庭接触者在清洁你的房间或卫生间或接触到您的体液和/或分泌物（例如汗液，唾液，痰，鼻涕，呕吐物，尿液或腹泻）时，他们应该戴一次性口罩和手套。他们应先取下并丢弃手套，清洁双手，然后取下并丢弃口罩，然后再次清洁手。

如果我有其他问题，该怎么办？

请登录公共卫生网站 [Public Health website](#) 以获取有关冠状病毒的更多信息。如有任何与您的健康有关的问题，请致电您的医疗保健提供者。

改编自洛杉矶县公共卫生部和斯坦尼斯劳斯县卫生服务局