



用于与COVID-19患者有密切 接触人群的居家检疫指南

本指南适用于与确诊或疑似患有 2019 新型冠状病毒疾病 (COVID-19) 患者有过密切接触的人群。
如果你是医疗工作者或是急救人员，请参考你的雇主发给你的指南。

为什么要求我自我检疫隔离？

您一直与有COVID-19的患者保持密切接触，即使你现在感觉良好，你也可能被感染。它可能需要2-14天才能显示症状，所以可能要长达14天后我们才知道你是否你被感染。您被要求自我检疫隔离是以防万一您被感染，这样您就不会将感染传给其他人。

我需要多长时间进行自我检疫隔离？

您最后一天隔离的日期是从您最后一次与COVID-19的患者接触起的第14天。

如果您继续与患有COVID-19的人住在一起和/或对其进行护理，请遵循以下隔离指南：

- 根据居家隔离指南，您的检疫将在您与COVID-19家庭中的人接触后开始居家隔离14天后结束。
- 如果与COVID-19的患者有密切接触（在6英尺内保持15分钟以上，或者在未采取适当预防措施的情况下接触体液或分泌物），则必须重新开始14天的隔离期。体液或分泌物包括汗液，唾液，痰，鼻粘液，呕吐物，尿液或腹泻。
- 如果您无法避免近距离接触，则应根据居家隔离指南，在COVID-19患者完成居家隔离后，再持续隔离14天。这可能至少需要21天。

有什么限制？

你必须在检疫期间约束一切活动并限制所有与他人接触的机会。

- 留在家里。不要去上班，上学或去公共场所。
- 把你自己和家里的其他人隔离开。
 - 请留在一个特定的房间里，并且尽可能远离家里的其他人。重要的是远离那些高风险重病患者。这包括 65 岁及以上的老年人、怀孕或有健康问题，如慢性病或免疫系统较弱的人。
 - 如果可以的话，请使用独立的卫生间。
 - 尽量与他人保持至少 6 英尺的距离。
- 当您在家中有其他人在场时，请使用口罩或面罩。
- 禁止访客进入，并限制您家中的人数。
- 不要接触宠物或其他动物
- 不要为他人准备或提供食物。
- 尽可能避免照顾孩子，如果必须照顾孩子，请戴上口罩或面罩。

我可以在检疫期间离开住所吗？

- 您不能离开检疫场所或进入另一个公共或私人场所，除非获得必要的医疗护理和COVID-19的检测。
- 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。

我应该接受COVID-19测试吗？

作为与 COVID-19患者密切接触的人，如果您有症状，建议您进行测试。

- 要进行测试，请打电话给您的医疗保健提供者或访问萨克拉曼多县COVID-19测试站点网站: [COVID-19 Testing Sites](#)。在进行测试时，请戴上口罩或面罩。
- 如果您的结果是阳性:
 - 根据居家隔离指南您要在家隔离。
 - 告诉所有与您有密切接触的人隔离，并为他们提供这些指南。
- 如果您的结果是阴性:
 - 完成 14 天的检疫期隔离
 - 监测症状（见下文）。

在此期间，我应该如何监测我的健康？

监测您的健康与COVID-19有关的迹象和症状：

- 发烧
- 咳嗽
- 呼吸急促或呼吸困难
- 其他需要注意的早期症状是发冷，身体疼痛，喉咙痛，头痛，腹泻，恶心/呕吐和流鼻涕

如果我出现症状怎么办？

如果您出现上述任何症状或体征，则您可能患有COVID-19。请遵循针对COVID-19的人员的居家隔离指南。大多数患有COVID-19的人会患上轻度疾病，并且可以通过合理的家庭护理而得到好转，而无需去看您的医疗保健提供者。如果您有任何非紧急的健康问题，请通过电话或远程医疗咨询您的医疗保健提供者，并让他们知道您是与COVID-19患者有接触的人。

如果我需要就医怎么办？

如果症状恶化，请就医。提前致电您的医疗保健提供者，或在紧急情况下致电9-1-1，并让他们知道您与COVID-19确诊的人有过密切接触。如果您确实要出门就医并且出现COVID-19的症状或体征，您应该尽可能戴上口罩或面罩。如果可能，请使用私家车。如果您无法开车，请确保与驾驶员之间保持尽可能远的距离，并保持车窗打开。您不应该使用公共交通工具。

公共卫生会通知我的工作场所或学校吗？

除非有必要这样做以保护您的健康或他人的健康，否则公共卫生不会将有关您的任何个人信息通知或发布给您的工作场所或学校。

如果我有更多问题，该怎么办？

访问公共卫生网站:[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局和斯坦尼斯劳斯卫生服务局