

家庭隔离说明

针对新冠肺炎感染者

在Sacramento County，如果您患有COVID-19（阳性COVID-19测试和/或由医疗保健提供者诊断），则需要：

- 隔离-待在家里，避免与他人接触
- 通知与您近距离接触过的人，他们需要自我隔离
- 遵循[卫生官员隔离令](#)以及以下章程

医护人员和急救人员应遵循其雇主提供的指导。

*通过PCR或抗原进行的阳性COVID-19检测（鼻拭子或唾液检测）。如果您最近（90天之内）患有COVID-19，并再次呈阳性反应，但没有任何症状，请咨询医生，看看您是否再次患有COVID-19。

隔离

您必须待在家里并将自己与其他人分开，直到您与的家庭隔离结束为止。

- 远离家庭成员。
- 请勿上班、上学或去公共场所。
- 如果您必须出门求医，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，请确保与驾驶员之间保持尽可能远的距离，将窗户摇下，并尽可能的[戴上脸罩或口罩](#)。
- 如果您在家中没有任何人可以帮助您，就将食物和其他生活必需品放在家门口。如果您需要在门口会见某人，请戴上面罩或口罩。

我需要隔离多长时间？

如果经测试COVID-19呈阳性和/或被医疗保健人员诊断出有症状，则必须隔离直至：

- 自您的症状首次出现10天后，且
- 您至少有24小时没有发烧（不使用退烧的药物）并且
- 您的其他症状有所改善。

如果您的COVID-19测试呈阳性，并且没有任何症状，则必须隔离直到：

- 测试后10天
- 如果您出现症状，请按照上面的说明进行操作

家庭护理

大多数患有COVID-19的人症状都比较轻，并且通过适当的[家庭护理](#)可以变得更好。您可以采取以下步骤来改善自己：

- 休息并多喝水
- 服用非处方药，例如对乙酰氨基酚（Tylenol®），以减少发烧和疼痛。注释：如果未事先与医生沟通，则2岁以下的孩子不应该服用任何非处方感冒药。

请注意，这些药物不能“治愈”疾病，也不会遏制病毒传播。

寻求医疗护理

如果您的症状恶化，尤其是如果您有**更高**的患严重疾病的风险，请及时寻求医疗护理。其中包括65岁以上、怀孕或有健康问题（例如慢性疾病或免疫系统低下）的人。

就严重症状寻求医疗服务，例如：



如症状足以威胁生命，应拨打911。告诉调度员您患有新冠肺炎。如有可能，在紧急医疗救援人员到达之前戴上面罩或口罩。

如果情况不是很紧急，请在看医生之前先打电话，您也许可以通过电话获得医生的建议。如果您确实要去医疗机构，请在进入前戴上面罩或口罩，以防止他人被您感染。

新冠肺炎可能会对人们造成压力。访问Sacramento County [行为健康新冠肺炎一般资源](#)网站，以学习如何护理您的心理健康并支持您所爱的人。

保护其他人

请按照以下步骤操作，以防止这种疾病传播到您的家庭和社区。

与家中其他人隔离

- 待在特定的房间中，并尽可能远离家中其他人。尤其重要的是要远离严重疾病高危人群。如有可能，请考虑为他们做出其他生活安排。
- 使用独立的浴室。如果无法做到这一点，请在使用后清洁浴室（请参阅下文）。
- 与他人保持至少6英尺的距离。如果无法做到，请戴上面罩或口罩。
- 如果可能，请在家里的公共空间内打开窗户或使用风扇或空调，以确保良好的通风。
- 不允许访客。
- 不要为他人制作食物或为他人提供食物。
- 如果可能，要避免照顾孩子，或者如果必须照顾孩子，则要戴上面罩或口罩
- 生病时不要触摸宠物或其他动物。

与他人在一起时，戴上面罩或口罩

- 当您与他人在一起时（例如，在公共房间或车辆）或与宠物在一起时，以及进入医院或医生办公室之前，应戴上面罩或口罩。
- 如果您无法戴上面罩或口罩（例如，它会让您呼吸困难），那么与您同住的人不应与您同房。如果他们必须进入您的房间，那么应佩戴一次性口罩。离开房间后，他们应立即清洁双手，取下并丢弃口罩，然后再次清洁双手。
- 2岁以下的婴儿和儿童不应戴面罩或口罩。2至8岁的孩子应该使用面罩，但必须要有成人在旁监督，以确保孩子可以安全呼吸并避免窒息或闷死。

掩盖咳嗽和喷嚏

咳嗽或打喷嚏时，用纸巾遮住口鼻。将用过的纸巾扔到有内衬的垃圾桶中。立即洗手。

避免共享个人家居用品

请勿与他人或宠物在家中共用碗碟、水杯、杯子、餐饮用具、毛巾或床上用品。使用后用肥皂和水彻底清洗。

经常清洁双手

经常彻底清洗双手，尤其是在擤鼻子、咳嗽或打喷嚏后；去洗手间后；以及在用餐或准备食物前。使用肥皂和水清洗至少20秒钟。如果没有肥皂和水，请使用至少含60%酒精的洗手液清洁双手，洗手液要覆盖双手的所有表面并摩擦双手直到变干为止。如果您的手明显脏了，请使用肥皂和水。

每天清洁和消毒所有“频繁接触物”的表面

频繁接触物的表面包括柜台、桌面、门把手、浴室固定装置、坐便器、电话、键盘、平板电脑和床头柜。另外，对任何可能沾有体液的表面进行清洁和消毒。根据产品标签说明使用家用清洁剂、消毒剂或湿巾。请参阅[清洁您的房屋](#)上的说明

与公共卫生对话

通过回复通过电子邮件或短信发送给您的健康评估，或在接到Sacramento County公共卫生局打来的电话时回答一些问题，来帮助减缓COVID-19的传播。如果您的测试结果呈阳性，但尚未收到健康评估或Sacramento县公共卫生部门的电话，请在8:00AM至5:00PM之间致电（916）875-5881。

工作和上学

如果您在可能会感染COVID-19或将其传播给他人的环境中工作和/或上学，请通知您的工作场所或学校，以便他们可以根据需要建议其他人进行测试和/或隔离。

当您结束居家隔离且不再有感染性时，您可以恢复日常活动，包括复工和/或复学。如果检测结果呈阳性，则无需重复检测，也不需要为复工或复学而进行阴性检测或获得公共卫生部门的回信。

与您密切接触者的信息

检疫隔离

通过执行以下操作，即使他们感觉很好也要确定告诉你所有亲密过的人去进行自我检疫（有关更多详细信息，请参阅[COVID-19 亲密联系人的家庭隔离说明](#)）：

- 从上次与您接触当天起，如果他们没有出现任何症状，请进行完整 10 天的隔离。除非严重的人员短缺，否则这不适用患严重疾病风险高的人员，在高风险环境中工作的人员（即熟练的护理和教养设施），或应继续隔离 14 天免疫力低下的人。
- 对于经过10天检疫的患者，应持续监测症状，直到与您最后一次接触当天起第14天之后，并遵循所有建议的操作方式，包括始终戴着面罩或口罩（包括在您的家庭中），距离他人至少6英尺，以及采用其他方式[保护自己和其他人](#)
- 出现症状的近距离接触者必须根据这些针对COVID-19的人的家庭隔离指南进行隔离。

*[紧密联系](#)是某人：

- 从COVID-19患者出现症状的前两天开始，**在24小时内**，在COVID-19患者的**6英尺**范围内，**总共15分钟或更长时间**（对于没有症状的人，应在进行COVID-19测试之前2天），直到该人可以结束居家隔离
- 曾与患COVID-19的人的体液或分泌物接触，未采取适当的预防措施

密切接触者的预防措施

建议在您居家隔离时，每个人都与您至少保持 6 英尺的距离。如果无法做到这一点，则任何继续与您保持密切接触者都需要将其隔离期延长至自上次与您密切接触起的 10 天。

如果您的看护者和家庭接触者打扫您的房间或浴室或接触您的体液和/或分泌物（例如汗液、唾液、痰、鼻涕、呕吐物、尿液或腹泻物），则应戴一次性面罩和手套。他们首先应取下并丢弃手套，清洁双手，然后取下并丢弃口罩，然后再次清洁双手。

如果我还有其他问题该怎么办？

访问[公共卫生网站](#)以获取更多有关新型冠状病毒的信息。如有任何健康相关的问题，请致电您的医护人员。

改编自 Los Angeles County Department of Public Health