

家庭隔离说明 与新冠肺炎密切接触者

在Sacramento County，与疑似或确认患有COVID-19的人有密切联系的个人必须：

- 自我隔离-待在家里，避免与他人接触**10天**
- 监测症状**14天**
- 遵循[卫生官员检疫令](#)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。

自我隔离

如果您与疑似或确认患有COVID-19的人密切接触，则您也可能感染了该病毒，但长达14天没有出现任何症状或根本没有任何症状。[隔离区](#)使可能接触过COVID-19的人远离他人，以防止疾病进一步传播。

*[紧密联系](#)是：

- 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

我需要自我检疫隔离多长时间？

如果您与疑似或确认患有COVID-19的人有密切接触，则必须在与感染者的最后一次接触后自检10天。尽管CDC建议隔离时间为14天，但如果这段时间内**您没有任何症状**，则可以缩短10天隔离时间。除非严重的人员短缺，否则不适用于具有严重疾病高风险的人，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天的免疫力低下的人。

隔离期为10天的人员应：

- 持续监测症状，直到从与感染者的最后接触当天起第14天之后。如果您出现症状，请在家隔离并遵循“如果我出现症状该怎么办？”下面的部分。
- “请遵循所有建议的做法以[保护自己和他人的安全](#)，包括始终（包括在您的家庭中）始终[戴上面罩或口罩](#)，与他人保持至少6英尺的距离，以及以下提到的限制。

如果您继续与受感染的人保持接触（例如与COVID-19的人同住和/或照顾该人），并且：

- 您可以避免与受感染的人密切接触，您隔离的最后一天是从该人开始遵循[对COVID-19的人的家庭隔离说明](#)开始的10天
- 当您与被感染者隔离时，您已经与该感染者有密切接触，那么您的10天隔离期必须从您与其有密切接触的最后一天开始。
- 您无法避免近距离接触，您10天的隔离的最后一天是被感染者允许结束家中隔离之日。

有什么限制？

为防止COVID-19进一步传播，您必须限制活动并限制在此隔离期间可能使您与他人联系的活动。

- 待在家里。请勿上班、上学或去公共场所。
- 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。远离具有严重疾病高风险的人，包括65岁及65岁以上或患有健康问题（例如慢性病或免疫系统较弱）的人，这一点非常重要。

- 如有可能，使用单独的浴室。
- 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。
- 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。

检疫隔离期间可以离开我的住所吗？

- 您只能离开家去接受COVID-19的测试或必要的医疗护理。
- 如果没有人在家帮助您，请安排食物和其他生活必需品放在您家门口。

我应该接受新冠肺炎检测吗？

您与新冠肺炎感染者密切接触过，如果有症状，建议您接受检测。

- 要进行检测，请致电您的医护人员或访问Sacramento County [新冠肺炎检测点](#)网站。外出进行检测时，请戴上面罩或口罩。
- 如果您的检测结果是阳性的：
 - 根据[COVID-19人群的家庭隔离说明](#)在家里隔离
 - 通知所有与您密切接触者进行隔离，并向他们提供这些指导意见。
- 如果检测结果为阴性：
 - 从您上次与感染者的接触开始，继续隔离完整的10天。
 - 继续监测症状，直到第14天之后，并按照所有建议的方法进行操作，以如上所述[保护自己](#)和他人。

在此期间我应该如何监测我的健康状况？

监测您的健康，以发现COVID-19的[症状](#)症状可能包括：

- | | | |
|-------------|-------------|----------|
| ● 发烧或发冷 | ● 肌肉或身体酸痛 | ● 充血或流鼻涕 |
| ● 咳嗽 | ● 头痛 | ● 恶心或呕吐 |
| ● 呼吸短促或呼吸困难 | ● 新的味觉或嗅觉丧失 | ● 腹泻 |
| ● 疲劳 | ● 咽喉痛 | |

如果我出现症状怎么办？

如果您出现上述任何体征或症状，请在家隔离并遵循[COVID-19患者的家庭隔离说明](#)。大多数感染新冠肺炎者症状都比较轻，并且可以通过合适的[家庭护理](#)而有所改善，而无需咨询医护人员。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护人员，并让他们知道您接触过新冠肺炎感染者。

如果我需要就医怎么办？

如果症状恶化，请就医。提前致电您的医护人员，或在紧急情况下致电911，并让他们知道您密切接触过确诊新冠肺炎者。

如果您确实出门求医并且有COVID-19的症状或体征，则应：

- 如果可能，戴上面罩或口罩。
- 尽可能使用私家车。如果您不能自己开车，请与驾驶员保持尽可能远的距离，并降下车窗，如果可能请戴上面罩或口罩（如果可能）。您不应该使用公共交通工具。

公共卫生部门会告知我的工作单位或学校吗？

除非有必要这样做以保护您或他人的健康，否则公共卫生部门不会将有关您的任何个人信息告知或发布给您的工作单位或学校。

如果我已经接种了COVID-19疫苗，该怎么办？

如果您与疑似或确认患有COVID-19的人有密切接触，满足以下所有条件，则无需隔离：

- 您已完全接种疫苗-这意味着在第二剂2剂疫苗系列（Pfizer或Moderna）接种后 ≥ 2 周，或在剂一剂单剂量疫苗接种后 ≥ 2 周
- 在接种最终疫苗后的3个月内
- 自从您与其密切接触以来，没有COVID-19的症状

这不适用于在医院中接种疫苗的人或医疗保健机构的居民。

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