

2019冠状病毒病（COVID-19）

居家隔离指令

以下指令适用于2019冠状病毒病的确诊和临床疑似患者。

针对未住院的COVID-19患者的信息

居家照护

有COVID-19症状的患者以及COVID-19检测为阳性、但并未出现症状（无症状）的患者应当待在家中并与其他人隔离，直至其隔离期结束并且不会给他人带来风险。如果无法在家中与他人充分隔离，请与您的医疗保健提供方商讨替代居住安排。他们可能会为您介绍恢复期间可使用的临时住宿。如果您符合条件，您的医疗保健提供方可以介绍您参加[圣地亚哥县临时住宿计划](#)。

针对COVID-19感染并没有获得批准的抗病毒治疗方法，但目前正在开展实验研究。受感染者可以采取以下步骤，促进症状缓解：

- 休息，让您的身体有机会复原。
- 补充水分——喝大量液体，尤其是水和含电解质的液体。
- 按需服用对乙酰氨基酚（即Tylenol®）等非处方药，以退烧和缓解疼痛——2岁以下儿童不应在未咨询医疗保健提供方的情况下服用任何非处方类感冒药。

*药品不会“治愈”病毒或者防止病毒向他人的传播，但是建议服用药品提升舒适度和缓解与疾病相关的某些症状。

寻求医疗照护

监测您的健康，并在症状恶化的情况下立即寻求医疗照护——如果您有更高的严重疾病风险尤其如此。这包括[老年人](#)（严重疾病风险随年龄而增加）以及[有潜在健康问题的人](#)（例如癌症、慢性肾病、慢性阻塞性肺病/COPD、免疫系统薄弱、肥胖、心脏病、镰状细胞病、2型糖尿病）。

如有下列任何需紧急救助的症状，请拨打911：



告知911接线员您患有COVID-19。如有可能，在紧急医疗服务人员抵达之前戴上口罩。

如果情况并非紧急，致电您的医疗保健提供方以获取医疗建议。他们也许能够通过电话为您提供帮助。如果您确实需要前往医疗保健设施，确保您在进入该设施之前戴上口罩，以防传染他人。

COVID-19可能会给人们带来心理压力，请参考我们的网页“[在COVID-19期间如何管理您的精神健康以及如何应对](#)”上为家庭、家长和照护人员提供的资源，以了解如何照顾您的精神健康并在疫情期间为亲人提供支持。公共卫生服务部门仅在出于保护您或他人的健康考虑有必要的情况下，才会通知您的工作单位或学校，或者向其发布关于您的个人信息。希望此信息能够让您安心。

保护他人

遵循以下步骤，以防将COVID-19传播给您家中和社区中的其他人。

1. 除需要获取医疗照护之外，待在家中。

- 不要去上班、上学或前往公共区域。
- 在满足安全结束隔离期的所有条件之前，待在家中并远离他人。（请参考下方框中关于结束隔离期的更多信息。）
- 如果您在患病期间必须离开家，切勿乘坐公共交通。尽可能使用私家车。如果您不能驾驶，请戴上口罩或面罩，尽量远离驾驶者，并在行驶过程中保持车窗打开。
- 如果没有人能够照顾您的基本需求，安排由其他人将食物和其他必需品送上门并留在您的门口。[拨打2-1-1以了解可用服务](#)。如果您需要在门口与他人见面，请佩戴口罩。

结束居家隔离

在家中自我照护的感染COVID-19的个人可在满足以下**全部**条件时结束隔离。

有症状的个人：

1. 从您首次出现症状算起已过去至少10天*，**并且**
2. 您在过去至少24小时的时间里未使用退烧药也没有发烧，**并且**
3. 您的症状已好转。

*有**严重至危急疾病**的患者或**严重免疫缺陷**者应当咨询其医疗保健提供方，后者可能建议将隔离期延长为最多20天。

测试结果为阳性但没有症状（无症状）的个人：

距离测试日期已过去至少10天*。（如果您在这10天中出现任何症状，则需要遵循以上针对有症状个人的隔离说明。）

***免疫系统严重薄弱**的无症状人员应当咨询其医疗保健提供方，后者可能建议将隔离期延长为最多20天。

2. 在家中与其他人隔离。

- 选择家中的一个特定房间，用作您康复过程中的隔离房间——总是尽量待在这个房间，远离家中的其他人。尤其有必要远离如被感染会有[更高严重疾病风险](#)的个人。

- 如有可能，使用分开的浴室。如果无法实现，每次使用浴室后按照下述方法清洁和消毒浴室。
在家中与其他人相处时，保持社交距离——尽量与他人保持至少6英尺的距离。
- 打开家中共用空间的窗户，或者使用风扇或空调以确保良好的空气流通。
- 不要允许访客进入您家。
- 在您患病期间不要接触宠物或其他动物。
- 不要为他人烹饪或准备食物。
- 如有可能，不要照看家中的小孩或其他人。
- 如果您无法在家中与其他人充分隔离，或者您家中有如感染COVID-19会有更高严重疾病风险的个人（例如老年人以及慢性病患者或免疫系统薄弱者），请向您的医疗保健提供方了解替代居住安排的相关信息。他们也许能够帮助您介绍康复期间的临时住宿。

3. 在他人附近时佩戴口罩。

您在他人或宠物附近时应当佩戴口罩。例如与他人共用房间、车辆以及在进入医院或医疗保健提供方的办公室之前。如果您无法佩戴口罩（例如会导致呼吸困难），您家中的人不应与您待在同一个房间。如果他们必须进入您的房间，应当戴上口罩。离开您的房间后，他们应当立即洗手，然后取下并丢弃口罩，或者如果使用可重复使用的口罩，应将口罩直接放入洗衣机，并立即再次清洗双手。

4. 咳嗽和打喷嚏时盖住口鼻。

为了防止病毒向他人的传播，在咳嗽或打喷嚏时，用纸巾或袖子盖住口鼻。将用过的纸巾扔进衬有垃圾袋的垃圾桶，并立即用肥皂和水清洗双手。

5. 避免共用家居用品。

不要与家中的其他人共用盘子、玻璃杯、茶杯、餐具、毛巾、床上用品或其他物品。这些物品应当在使用后用肥皂和温水彻底清洗。

6. 保持双手清洁。

家中的所有人应当频繁且彻底地清洗双手，尤其是在擤鼻子、咳嗽或打喷嚏之后，如厕之后以及吃东西或准备食物之前。使用肥皂和水洗手达至少20秒。如果没有肥皂和水，并且双手看上去并不脏，可使用酒精含量至少为60%的免洗杀菌手液。避免未洗手即碰触眼睛、鼻子和嘴。

7. 每天清洁所有频繁碰触的表面。

频繁碰触的表面包括台面、桌面、门把手、浴室设备、马桶、电话、键盘、平板电脑以及床头柜。同时也需要清洁可能沾有血迹、体液和/或分泌物或排泄物的所有表面。使用[经美国环境保护署（EPA）批准，已证实对COVID-19病毒有效](#)的消毒剂（例如Clorox消毒巾、Lysol Clean & Fresh多表面清洁剂、Purell专业表面消毒巾）。

清洁指示

- 遵循清洁产品标签所提供的建议，包括您在使用该产品时的注意事项，例如佩戴手套或围裙，并确保您在使用产品期间保持良好通风。
- 使用稀释的漂白剂溶液或者标有“EPA-approved”（经美国环境保护署批准）的家用消毒剂。如果您需要了解产品是否对病毒有效，阅读产品标签并拨打标签

上的以1-800开头的电话号码，或者访问www.epa.gov。

如何在家中配置漂白剂溶液：

少量
4茶匙漂白剂
1夸脱（4杯）水

大量
1/3杯漂白剂
1加仑（16杯）水

将4茶匙漂白剂加入1夸脱（4杯）水中。如果需要大量溶液，将1/3杯漂白剂加入1加仑（16杯）水中。[请参考我们的冠状病毒COVID-19消毒指南，以了解更多信息。](#)

- 彻底清洗衣物。
- 将沾有血迹、体液和/或分泌物、排泄物的衣物或床上用品立即拿去清洗。
- 在处理弄脏的物品时，佩戴一次性手套。摘下手套后立即洗手——如果没有一次性手套，可以使用可重复使用的橡胶清洁手套，并在用后将其摘下、在触碰任何其他物品之前放入洗衣机，并且摘下手套后应立即洗手。如果您没有手套或者在接触可能沾有体液的任何物品时未戴手套，需立即彻底清洗双手。
- 阅读并遵循衣物和洗衣剂标签上的说明。一般而言，清洗和干燥时应使用衣物标签上建议的最高温度。
- 先将所有用过的一次性手套、罩衣、口罩和其他被污染的物品放在有保护内衬的容器中，然后与其他家居废物一同弃置。处理这些物品后，立即清洗双手。如果使用了可重复使用的手套、罩衣、口罩或面罩，将这些物品在使用后直接放入洗衣机，并彻底清洗双手。

8. 返工或返学

居家隔离期结束后（遵循上文方框中结束居家隔离的说明），您不再被认为具备感染性，可以恢复日常活动，包括返工或返学。您在返工或返学时**不必**出示如阴性检测结果或公共卫生服务部出具的信件等任何证明。您应当在位于非家庭成员的其他人附近时，继续遵循所有安全指南。

9. 献血和COVID-19

感染过COVID-19并康复的人员会产生抗体。将这些抗体提供给当前感染的患者能够增强其免疫系统并帮助其抵抗病毒、减少疾病的持续时间和严重性。请在康复后考虑捐献恢复期血浆。请[观看此视频](#)或访问[圣地亚哥血库网站](#)以了解更多信息。

针对您的密切接触人员的信息

何为密切接触人员？

“密切接触人员”是感染COVID-19的人员在具备感染性期间接触的所有人员。您在开始出现症状之前48小时/2天（针对没有症状的个人，则是进行检测之前的48小时/2天）至隔离期结束这一期间被认为具备感染性。

您的密切接触人员包括：

- 在距离您不足6英尺处所待时间超过15分钟的任何人。
- 与您的体液和/或分泌物发生过接触的任何人（例如您冲该人咳嗽或打喷嚏、与之共用餐具或发生唾液接触，或者该人在未穿戴防护设备的情况下为您提供照护）。

检疫隔离

任何COVID-19患者都应当告诉与其所有密切接触人员，他们可能需要从与您接触的最近一天算起检疫隔离14天。如果与您的密切接触人员被认为是[关键基础服务提供人员](#)，他们在可能接触COVID-19后，也许能够在无症状并采取旨在保护自己和社区的额外防范措施的前提下继续工作。关键服务提供人员应当联系自己的雇主，并访问以下页面获取指南：[美国疾病控制与预防中心（CDC）执行针对可能接触过COVID-19疑似或确诊患者的关键基础服务提供人员的安全实践](#)。并非关键工作者的密切接触人员应当遵循14天检疫隔离指南。

您的密切接触人员即使感觉正常，也应当自我检疫隔离，因为症状可在接触的2-14天后才出现。请参考我们的[COVID-19密切接触人员居家检疫隔离指南](#)，以了解更多信息。

密切接触人员注意事项

在您居家隔离期间，建议所有人均与您保持至少6英尺的距离。如果无法实现，与您继续产生密切接触的人员需要将自己的检疫隔离期延长至从最近一次与您密切接触算起的14天。

您的照护者和家中接触人员如果需要清洁您的房间或卧室，或者接触您的体液和/或分泌物（如汗液、唾液、痰液、鼻涕、呕吐物、尿液或腹泻排泄物），应当配戴一次性口罩和手套。他们应当首先摘下并扔掉手套，清洗双手，然后摘下并扔掉口罩，再清洗双手。（若使用可重复使用的口罩和/或手套，将这些物品在用后直接放入洗衣机，并且需遵循同样的摘除步骤。）

密切接触人员应当监测自己的健康状况，并且如果出现任何症状，致电自己的医疗保健提供方，并告知提供方自己是COVID-19确诊患者的密切接触人员。

请访问我们的网站www.coronavirus-sd.com，以获取更多信息、资源和指南。如果您有任何自身健康相关疑问，请致电您的医疗保健提供方。如果您没有医疗保健提供方、没有保险或者在寻找社区资源方面需要帮助，请拨打2-1-1以获取帮助。