

2019 冠状病毒病（COVID-19）密切接触人员 居家检疫隔离指南

本指南适用与 COVID-2019 患者有过密切接触的个人。

如果您是医疗保健工作者、急救人员或者其他[关键基础工作人员](#)，请向您的雇主以及通过[美国疾病控制与预防中心（CDC）关键基础工作人员安全实践](#)网页获取指导。

为什么要求我自我检疫隔离？

您和 2019 冠状病毒病（COVID-19）确诊或疑似患者有过密切接触。尽管您目前可能感觉正常，仍有可能感染了 COVID-19 病毒。症状可在接触的 2-14 天后才出现，因此我们在长达 14 天后才能够确切知道您是否在最近一次与 COVID-19 确诊或疑似患者的接触中被感染。您被要求自我检疫隔离，是为了以防如果您感染了病毒将病毒传播给其他人。考虑到能够在症状出现前长达 48 小时的时间内传播病毒。您的行动能够帮助防止疾病在此次大流行期间的传播。

我应当自我检疫隔离多久？

您最近一次与 COVID-19 确诊或疑似患者接触后应当检疫隔离 14 天。如果您继续与 COVID-19 患者同住或者为其照护，检疫隔离指南如下：

- 您的检疫隔离将在您家中每个人都开始遵循 [2019 冠状病毒病（COVID-19）居家隔离指令](#) 的 14 天后结束。
- 如果您在开始 14 天的检疫隔离期后又和 COVID-19 患者发生密切接触（例如距其不足 6 英尺达 15 分钟或更久）、与其体液或分泌物接触（如患者冲着该人员咳嗽或打喷嚏）、共用餐具或唾液接触，或者您在未穿戴防护设备的情况下提供照护，则需要重新开始 14 天的检疫隔离期。
- 如果您没有任何症状，或者 COVID-19 测试结果为阴性，仍需要检疫隔离 14 天。

自我检疫隔离细节是什么？

在检疫隔离期间，您必须限制一切会让您和他人发生接触的活动和动作。

1. 待在家中——不要去上班、上学或前往公共区域。
2. 不允许访客进入您家。
3. 您与家中其他人隔离（除非他们也被检疫隔离）。
 - 选择家中的一个特定房间，用作您自己的隔离房间——尽量待在这个房间，远离家中其他人。尤其需要注意远离一旦感染会有更高严重疾病风险的个人。

面临由 COVID-19 引发严重疾病的更高风险的人员包括：

- 老年人——严重疾病风险随年龄增加

有某些潜在健康问题的任何年龄的人员，包括：

- 慢性肾病
- 慢性阻塞性肺病（COPD）
- 实体器官移植导致的免疫功能不全（免疫系统薄弱）
- 肥胖患者——身体质量指数（BMI）为 30 或更高
- 严重心脏疾病（例如心衰、冠状动脉疾病或心肌疾病）
- 镰刀型红血球疾病

2019 冠状病毒病（COVID-19）密切接触人员 居家检疫隔离指南

- 2 型糖尿病

面临由 COVID-19 引发严重疾病的更高风险的儿童包括：

- 医疗情况复杂
- 患有神经遗传或代谢疾病
- 先天性心脏病

（基于这一新型疾病的有限数据），可能面临由 COVID-19 引发严重疾病的更高风险者包括有以下疾病的人员：

- 哮喘
- 脑血管疾病
- 囊性纤维化
- 高血压
- 血液或骨髓移植、免疫缺陷、HIV、使用皮质类固醇或使用其他削弱免疫系统的药物所导致的免疫功能不全（免疫系统薄弱）
- 神经疾病（例如痴呆）
- 肝病
- 怀孕
- 肺纤维化
- 吸烟
- 地中海贫血
- 1 型糖尿病
 - 如可能，使用分开的浴室。
 - 在家中其他人相处时，尽量保持至少6英尺的距离，并佩戴口罩。
 - 与您的宠物隔离。
 - 不要为他人烹饪或准备食物。

在检疫隔离期间，可以离开我住所吗？

您不得离开检疫隔离场所或进入任何其他公共或私人场所，除获得必要的医疗照护外。

- 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 以了解可用的服务。](#)

我在此期间应如何监测自己的健康？

监测您的健康，留意 COVID-19 迹象和症状。COVID-19 症状可包括：

- 发烧或发冷
- 咳嗽
- 气短或呼吸困难
- 疲劳
- 肌肉或身体疼痛

2019 冠状病毒病（COVID-19）密切接触人员 居家检疫隔离指南

- 头疼
- 近期丧失味觉或嗅觉
- 咽喉痛
- 鼻塞或流鼻涕
- 恶心或呕吐
- 腹泻

如果我出现症状，怎么办？

如果出现以上任一症状，您可能患有 COVID-19，应致电您的医疗保健提供方并获取医学建议。大多数 COVID-19 患者病情轻微，能够居家自我隔离并康复。但如果您由于年龄或基础疾病受感染后遭受严重疾病的风险高，如您属于年龄为 65 岁及以上、孕妇或有慢性病或免疫系统薄弱等健康问题的人，请将症状告知您的医疗保健提供方并在症状加重时尽早寻求医疗照护。

记录下症状出现的时间。您应当继续按照 [2019 冠状病毒病（COVID-19）居家隔离指令](#) 中提供的指南自我隔离。如果您的症状恶化或者并无改善并且需要寻求医疗照护，请确保您在进入设施之前戴上口罩或面罩，以防传染他人。如果您需要紧急救助，请拨打 9-1-1，并告知接线员您与 COVID-19 确诊患者发生过密切接触。

我能够得到测试吗？

圣地亚哥县的所有居民都有资格获得免费测试。如果您有测试方面的健康相关担忧或疑问，请致电您的医疗保健提供方。如果您无法通过医疗保健提供方获得测试，圣地亚哥县在县内多个地点组织 COVID-19 免费测试。请访问 www.coronavirus-sd.com 的测试页面，寻找测试网点并在线上或通过拨打 2-1-1 安排预约。**一些测试网点可能无需预约。*
请注意，即使您的 COVID-19 测试结果为阴性，仍需要完成 14 天的隔离，以防您出现症状，或者病情发生变化并具备感染性。

我如果需要寻求医疗照护怎么办？

如果您有任何上述轻度至中度 COVID-19 症状，请致电您的医疗保健提供方，通过电话或远程医疗获取建议，并告知提供方您与 COVID-19 确诊患者密切接触。

如果您需要寻求医疗照护，并且有新的 COVID-19 症状或迹象，请务必戴外科口罩。如果您没有外科口罩，应当戴布料面罩。

尽可能使用私家车。如果您不能驾驶，请尽量远离驾驶者，并保持车窗打开——您不应乘坐公共交通。

请拨打 911 如果您有需要紧急救助的以下任何症状，例如：

- 呼吸困难
- 持续疼痛或胸闷

2019 冠状病毒病（COVID-19）密切接触人员 居家检疫隔离指南

- 新的困惑
- 难以醒来或保持清醒
- 嘴唇或面部发紫

公共卫生部门会通知我的工作单位或学校吗？

公共卫生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向其发布关于您的个人信息。

如果我有更多疑问，应当怎么办？

请访问我们的网站 www.coronavirus-sd.com，以获取更多信息、资源和指南。如果有任何与您的健康相关疑问，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、安排测试方面需要帮助，请拨打 2-1-1 以获取帮助。