

提供给 COVID-19 患者及其同住人士或密切接触者的居家隔离和检疫隔离指引

居家隔离指引	居家检疫隔离指引
<p>如果您被诊断出患有 COVID-19 或正在等待 COVID-19 检测结果, 您必须遵循以下居家隔离措施, 以预防疾病传播。</p> <p>留在家中直到康复为止</p> <ul style="list-style-type: none"> 如果您无法一直将自己与同住家庭成员完全隔离开, 您和年满 2 岁的同住家庭成员都应佩戴口罩。 大多数 COVID-19 患者会有轻度生病症状, 可以通过适当的居家护理得到好转, 而无需去医疗服务提供者处就诊。但是, 如果您年满 65 岁、怀孕或有潜在健康状况, 例如心脏病、哮喘、其他类型的肺病、糖尿病、肾病、肝病、严重肥胖或免疫系统衰弱, 则您属于重症或并发症 高危人士。 切勿去上班、上学或前往公共场所。 留在家中, 直到自您第一次生病起已经过去了至少 10 天, 并且自您康复后 (即在服用退烧药 [例如 Tylenol®] 的情况下已退烧 24 小时, 并且您的症状 [例如咳嗽、呼吸急促] 得到改善) 已经过去了至少 1 天 (24 小时)。 如果您从未出现症状, 但 COVID-19 检测结果呈阳性, 则应自接受该检测之日起留在家中至少 10 天。 您家里的人、您的亲密伴侣和护理提供者被视为“密切接触者”, 他们应遵循右侧的居家检疫隔离指引。请将此文件分享给他们。 <p>如果您无法将自己与他人隔离开, 该怎么办?</p> <ul style="list-style-type: none"> 如果您在隔离期内没有不与他人共用的专用卧室, 请致电 2-1-1 以申请获得替代性住房。如果其他人在过去 90 天内也被诊断出患有 COVID-19, 便可以与其共用一间卧室。 如果在您隔离期间仍有人继续与您保持密切接触, 他们则需要将其检疫隔离期限延长至 14 天 (从他们与您有过密切接触的最后一天, 或您结束隔离之日开始算起须检疫隔离 14 天)。 	<p>如果您与 COVID-19 确诊患者住在同一家庭中, 或与其有过密切接触*, 您则必须遵循以下措施, 以预防疾病传播。</p> <p>*密切接触是指您与 COVID-19 患者在 6 英尺距离内累计相处超过 15 分钟, 无论是否佩戴有面罩。</p> <p>如果您出现了疑似 COVID-19 的症状, 无论您是否已接种疫苗, 您都必须遵循左侧的居家隔离指引。</p> <p>如果您已完全接种 COVID-19 疫苗**并且仍未出现症状, 则您通常无需进行检疫隔离, 因为您受感染的风险较低。但是, 您仍应持续 14 天监测您的 COVID-19 症状。</p> <p>**如果满足以下条件, 您便被视为已完全接种疫苗: 1)您完成了整个 COVID-19 疫苗系列的接种, 并且 2)在您接种了该系列的最后一剂疫苗之后, 已经过去了 14 天。</p> <p>如果您已住院、居住于长期护理机构或其他集体场所中, 或处于免疫功能低下状态, 即使您已完全接种疫苗, 您仍可能会被要求进行检疫隔离。</p> <p>如果您已完成部分接种或还未接种 COVID-19 疫苗, 您必须在家进行自我隔离检疫。</p> <ul style="list-style-type: none"> 留在家中并监测您是否出现症状。测量并记录您的体温, 每天两次。 如果您在检疫隔离期内没有不与他人共用的专用卧室, 请致电 2-1-1 以申请获得替代性住房。 如果还未进行检测, 您的检疫隔离期将在您最后一次与 COVID-19 病例密切接触后 10 天 结束。 您的检疫隔离期可能会在最后一次接触 COVID-19 病例后 7 天 结束, 前提是您在最后一次与该病例接触后至少等待了 5 天 再接受检测并且 检测结果呈阴性 无论如何, 在最后一次与 COVID-19 病例密切接触后, 您必须持续 14 天 监测自己是否出现症状、周围有人时一直佩戴口罩、清洗双手并与其他人保持至少 6 英尺的距离。 请注意, 如果您持续与处于隔离期的 COVID-19 病例密切接触, 您将需要延长检疫隔离期限。 <p>与病毒接触后可能需要 2-14 天才会出现症状, 因此您可能被感染, 但不会立即得知自己感染。此外, 部分人即使并未出现症状, 仍可能已被感染并能将病毒传染给他人。</p> <p>进行 COVID-19 检测</p> <p>我们建议您进行 COVID-19 检测, 不论您的疫苗接种状态如何。您可以前往医疗提供者处或社区检测点进行检测。可访问 https://www.smchealth.org/covid-19-testing, 查阅检测点清单。</p> <p>如果您出现症状, 您应立即进行自我隔离并立即进行检测, 不论您的疫苗接种状态如何。如果您一直未出现症状, 则应在接触病毒后等待至少 5 天 再进行检测。</p>
<p>公共卫生局会通知我的雇主吗? 除非公共卫生局认为有必要向您的雇主披露有关您的任何个人信息, 以保护您和他人健康, 否则其绝不会这样做。</p>	



提供给居家隔离或居家检疫隔离人员的指引

- 如果您无法一直将自己与同住家庭成员完全隔离开，您和年满 2 岁的同住家庭成员都应佩戴口罩。
- 留在家中。**切勿**外出，除非需要外出以获得必要的医疗护理。避免前往任何公共场所和参加任何规模的聚集。**切勿**前往托儿所、上学或上班。**切勿**前往公共区域（例如公园、杂货店或其他商业场所）。**切勿**出行。
- 将自己与他人隔离开。您应该独自留在自己的卧室中。避免与他人共用洗手间。如果无法避免，请在每次使用后对洗手间进行清洁和消毒。同住家庭成员应留在不同的房间，或尽量避免与您接触。
- 切勿为他人准备或提供食物。切勿共用碗碟、水杯、杯子、餐具、毛巾、床上用品或其他物品。
- 切勿接受他人来访，除非其对您的健康十分重要（家庭健康护士、护理提供者等）。在访客来访前，请先告知他们您已被诊断出患有 COVID-19 并在当前仍处于隔离期，以便其采取适当预防措施。
- 如果有人将物品放在门口，请等到该人离开后再拾取。

预防传播

- **遮盖您的咳嗽。**用纸巾盖住您的口鼻，或者用您的袖子遮盖喷嚏（请勿用手遮盖）— 然后将纸巾扔到装有塑料袋的垃圾桶中，随后立即洗手。
- **经常用肥皂和水彻底洗手至少 20 秒钟** — 尤其是在咳嗽、打喷嚏、擤鼻涕或上厕所后。如果您没有肥皂和水来清洗双手，可以使用至少含 60%酒精的免洗酒精搓手液来清洗，前提是您的双手没有明显脏污。
- **每天对所有“经常碰触”的表面进行清洁和消毒**，包括台面、桌面、门把手、厕所器具、马桶、电话、电视遥控器、按键、键盘。同时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和消毒喷雾或湿巾。

实行居家护理

- 休息、多喝水，并在有需要的情况下服用非处方药物（例如 Tylenol®）以缓解发烧和疼痛。
 - 请注意，在未事先咨询医生的情况下，不应给幼儿服用任何非处方感冒药。
- 如果您的症状恶化，尤其当您是重症**高危**人士时，请就医。
 - 表明您应该就医的症状包括但不限于以下各项：



呼吸困难



胸闷或胸痛



嘴唇或面部
发青



意识混乱或难
以唤醒



其他严重症状

- 请尽量**提前致电**诊所或急诊室以便其能够为您的到来做好相应准备，并保护他人免受感染。
 - 请随时佩戴合适的口罩。
 - 请勿乘坐公共交通工具（公交车、Caltrain、湾区捷运系统 [Bay Area Rapid Transit, BART] 等）或使用共乘服务（Uber、Lyft 等）。
 - 如果您致电 911，您必须告知派遣员和医士您正在进行 COVID-19 隔离/检疫隔离。

感谢您的配合，以及帮助我们控制 COVID-19
在社区中的传播。

以下是这段充满不确定性和压力的时期管理情绪健康的一些小贴士，网址为
<https://www.smchealth.org/covid-19-mental-health>。

如果您有任何其他疑问，请浏览网址 <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html> 或
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/care-for-someone.html>。