

## 自我隔离和健康监测说明

您的 COVID-19（又称为新型冠状病毒）检测结果呈阳性。因此，即便您已完全接种疫苗，也需要待在家中直至康复。这一过程称为自我隔离。您什么时候康复并且可以外出取决于您的症状。

如果您有轻微症状，请在出现症状后待在家中至少 10 天。

- 如果您在 10 天后仍然咳嗽和发烧，请在以下情况之后继续待在家中 24 小时：
  - 退烧（没有使用泰诺或布洛芬等退烧药）且
  - 咳嗽、身体疼痛和咽喉痛等症状好转。

此后，您不再需要隔离。

如果您因出现更严重的症状而需要住院或供氧，但没有入住重症监护室，则您最多可能需要隔离 20 天（在这种情况下，您的医疗保健提供者会告知您）。

如果您的检测结果为阳性，但检测时没有症状：

- 应从检测日期起，隔离 10 天。
  - 在此期间，应自行监测症状。如在此期间出现任何症状，应按照上述内容继续隔离。

如果您因出现 COVID-19 症状住进医院的重症监护室，或您的 COVID-19 检测结果呈阳性（无论是否出现症状）并且存在致使免疫系统严重受损的情况（例如接受癌症化疗；去年进行了器官移植或干细胞移植；感染艾滋病毒，且 CD4 计数低于 200；患有原发性免疫缺陷综合征；或在过去一个月内服用高剂量的类固醇超过 14 天），则：

- 在症状开始好转至少 24 小时后，还需要隔离至少 20 天。如果您已出院但隔离未满足 20 天，那么在症状出现后 20 天内，您都需要待在家中（自我隔离）。

- 如果您在 20 天后仍然咳嗽和发烧，请在以下情况之后继续待在家中 24 小时：
  - 退烧（没有使用泰诺或布洛芬等退烧药）且
  - 咳嗽、身体疼痛和咽喉痛等症状好转。

此后，您不再需要隔离。



您可以采取以下预防措施，帮助减少 COVID19 在您所属的社区和家庭内部传播。

保护公众：

- 待在家中，除非是要看医生。重新安排非必需的医疗保健预约（非紧急医生预约、牙医预约等）。
- 不要去上班或上学。
- 不要乘坐公共交通（公共汽车、捷运、飞机、出租车、UBER、LYFT）。
- 不要外出旅行。
- 不要去影院、教堂、购物中心或任何人群密集区域。
- 可以在自家院内（而非公共院落）进行户外活动。

保护家人：

- 咳嗽和打喷嚏时用纸巾遮住口鼻，并立即丢弃纸巾。
- 您和您的家人应经常洗手，用肥皂和水至少洗手 20 秒，或者用有效成分中乙醇含量超过 60% 或异丙醇含量超过 70% 的洗手液洗手。
- 尽量将自己与家中的其他人隔离。
- 待在远离他人的特定房间，如果可能，使用单独的卫生间。
- 避免与他人共用饮水杯、盘子、餐具、毛巾和床上用品等家居用品。定期清洗后，其他人可以安全地使用这些用品。
- 增加清洁次数，特别是需要共享的区域，例如卫生间或厨房。清洁门把手、电话、键盘、平板电脑、床头柜、马桶、卫生间和厨房设备。

保护社区中的体弱人员：

- 如果您的密切接触者或某位家庭成员在专业护理机构、养老院、记忆关怀中心、教养/拘留所、庇护所、福利院、日间活动服务所、透析中心或医疗机构长时间停留或工作，或是现场急救员，请告知我们或让他们通过如下方式与我们联系：拨打 Contra Costa 公共卫生部电话 925-313-6740，或发送电子邮件至 [CoCohelp@cchealth.org](mailto:CoCohelp@cchealth.org)。
- 让您的密切接触者或家庭接触者监测自己的症状，并在您的隔离期结束后的 10 天之内待在家里。在您的隔离期结束后的 14 天内，您的密切接触者或家庭成员需要继续密切监测自己的症状，实行社交隔离，并在与他人见面时佩戴好口罩。此外，在您的隔离期结束后，他们可能会被要求停工 14 天。
- 如果您家中有人生病，请让他们与自己的医疗保健提供者联系，并说明您的家庭成员与 COVID-19 患者有过接触。

监测您的健康：

- 如果您的病情恶化，例如您开始呼吸困难，请立即就医。
- 如果您需要拨打 911，请告知调度人员，您已确诊为 COVID-19。





- 在寻求护理之前，请致电您的医疗提供者，并告知他们您已确诊为 COVID-19。进入任何医疗机构时，请佩戴好口罩。如果您没有口罩，请派人到该机构索要一个，并告知工作人员您的到来。

如果您有任何疑问或疑问，请在常规工作时间（星期一至星期五上午 8:00 至下午 5:00）致电 Contra Costa 公共卫生热线：**925-313-6740**，或发送电子邮件至 **[CoCohelp@cchealth.org](mailto:CoCohelp@cchealth.org)**。

您还可以在线查找更多信息，网址：[cchealth.org/coronavirus](http://cchealth.org/coronavirus)

