

接触过新冠病毒 (COVID-19) 者 自我隔离说明

与新冠病毒 (COVID-19) 患者有过密切接触后须知

为什么要自我隔离？

如与新冠病毒 (COVID-19) 患者有过密切接触，即应待在家里并与他人隔离（自我隔离），因为即使您从未感到不适，也可能已被感染并能传播疾病。如果出现新冠病毒 (COVID-19) 症状，人人都应立即自我隔离并接受检测，即使已接种疫苗。新冠病毒 (COVID-19) 症状可能感觉像是普通感冒（只“流鼻涕”）、季节性过敏或流感（例如，发烧、咳嗽、流鼻涕、身体疼痛）。

应自我隔离多久？

如果没有出现任何症状，即可在最近一次与感染者接触 **10 天** 后结束隔离，或者，如果检测结果呈阴性，则可在 **7 天** 后结束隔离（但要求在最近一次接触后 **5 天** 或更长时间内做了检测）。*在最近一次接触后的 **14 天** 内，仍应自查自己的症状，并采取建议的预防措施（例如，戴面罩、保持身体距离）。

如已接种疫苗或感染过新冠病毒 (COVID-19)，该怎么办？

如在过去三个月内感染过新冠病毒 (COVID-19)，或在接触时已完全接种疫苗，只要没有症状，即无需隔离。
*自最近一次接触新冠病毒 (COVID-19) 感染者后 **14 天** 内，应自查自己的症状，并采取建议的预防措施（例如，戴面罩、保持身体距离）。如已完全接种疫苗，应在最近一次接触后 **5-7 天** 做检测。

如何自我隔离？

除接受医疗护理外，应待在家中，不要接待任何访客。如果必须在共享空间中：

- 与他人保持至少 **6 英尺** 的距离，尤其是那些更容易生病的人。
- 接近他人时应戴上面罩。遮住咳嗽或喷嚏。
- 如果可行且安全，应打开门窗增加通风。
- 尽可能使用单独的浴室。
- 应经常洗手，如果不能洗手，应使用酒精含量至少为 **60%** 的洗手液。
- 清洁或消毒经常接触的任何表面。

自我隔离期间是否应做新冠病毒 (COVID-19) 检测？

是，获知可能接触过新冠病毒 (COVID-19) 后，即使没有任何症状，也应立即去做检测。如果检测结果为阴性，应在最近一次接触新冠病毒 (COVID-19) 患者后 **5-7 天** 再次做检测。如有新冠病毒 (COVID-19) 症状，任何人都应立即去做检测。加州的新冠病毒 (COVID-19) 检测完全免费。可预约免费检测，查找无约检测诊所，或从当地药房购买自测试剂盒。[在线查找检测站](#)，或致电 (833) 422-4255 或 211。

开始出现症状时该怎么办？

立即自我隔离，去做检测。如有关于症状或护理的问题，请联系医疗服务提供者，如果属于高危人群，应预先提醒他们。



扫描快速响应 (QR)
码查看此传单上的
互动链接。

*例外情况：用人单位、居住地或当地卫生部门
可能有不同的要求。
请查阅[完整指导](#)。

