

# 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，即应待在家里并与其他人隔离（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，仍应监查自己的[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，应监查自己的[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 天去做检测。

## 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](#)。
- 应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](#)。

