

# 如果您已确诊或疑似感染 COVID-19 该怎么办

## 2021 年 4 月 27 日变更的摘要

- 更新了口罩要求，与 CDC 语言一致。
- 更新了口罩和面罩贴合度及材料的语言，以符合 Centers for Disease Control and Prevention（CDC，疾病控制与预防中心）的建议。
- 针对可能接触过 COVID-19 的全部完成疫苗接种人士增加了检疫隔离建议。
- 针对已接种疫苗人士增加了新信息。

## 介绍

如果您与 COVID-19 感染者接触后 COVID-19 检测结果呈阳性或生病，则可以帮助阻止 COVID-19 传播给其他人。请遵循下方指南。

## COVID-19 的症状

常见**症状**为发烧、咳嗽和呼吸急促。其他症状可能包括发冷、肌肉疼痛、头痛、喉咙痛、疲劳、鼻塞、流鼻涕、恶心、呕吐、腹泻或新发生失去味觉或嗅觉。

如果您接触了 COVID-19 检测结果呈阳性者，并且出现上述症状，则您可能感染 COVID-19。联系您的医疗保健提供者进行 COVID-19 检测。

**如果有人没有医生或医疗保健提供者：**许多地点提供免费或低成本检测，无论移民身份如何。参阅 [Department of Health（卫生部）的检测常见问题解答](#)（英文）或致电 [华盛顿州 COVID-19 信息热线](#)（英文）。

## 参与公共卫生访谈

如果您的 COVID-19 检测结果呈阳性，公共卫生访谈员通常会通过电话与您联络。访谈员将帮助您了解需要做什么以及有哪些类型可用的支持。访谈员将询问您近期密切接触的人员的姓名和联系信息。访谈员要求提供此信息是为了能通知可能接触过病毒的人员。访谈员不会与您的密切接触者共享您的姓名。

## 除了获取医疗护理外，请待在家中

除了获取医疗护理外，您应待在家中。请勿去上班、上学或去公共场所。避免使用公共交通工具、拼车或出租车。请求其他人为您购物或使用杂货店送货服务。

## 看医生之前先电话联系

告知医疗保健提供者您感染 COVID-19 或正在接受 COVID-19 评估。进入建筑物之前，先戴好面罩。这些步骤将有助于防止诊所或候诊室中的人员生病。

## 将自己与家中的人和动物隔离开来。

- **人员：**尽可能待在特定的房间中，远离他人，使用单独的卫生间（若有）。
- **动物：**限制接触宠物和其他动物。如果可能，让您的家庭成员照顾动物。如果您必须照顾动物，请佩戴面罩并且在与动物互动之前和之后要洗手。请参阅 [COVID-19 和动物](#) 获取更多信息。

## 我需要自我隔离多长时间？

1. 如果您已确诊或疑似感染 COVID-19 并且**出现症状**，可以在下列情况下停止居家隔离：
  - 您在未使用退烧药物的情况下已至少 24 小时不发烧，并且
  - 您的**症状**已好转，并且
  - 症状首次出现后已过去至少 10 天。
2. 如果您的 COVID-19 检测结果呈阳性，但是**未出现任何症状**，可以在下列情况下停止居家隔离：
  - 首次 COVID-19 检测结果呈阳性之日后已过去至少 10 天，并且
  - 您未感染 COVID-19。

## 监测您的症状

如果症状恶化，立即寻求医疗帮助。在获得护理之前，先致电您的医疗保健提供者，告知您出现 COVID-19 症状。在进入医疗保健机构之前，先戴好面罩，以保护候诊室和检查室中的其他人。

如果您遇到紧急医疗情况并且需要致电 911，请告知调度人员您出现 COVID-19 症状。如有可能，请在急诊服务到达前戴好面罩。

## 隔离和检疫隔离有哪些区别？

- 如果您出现 COVID-19 症状，正在等待检测结果或者检测结果呈阳性，则应采取**隔离措施**。隔离是指在建议的[时间段](#)内待在家中，远离他人（包括家庭成员），避免传播疾病。
- 如果您接触过 COVID-19，则应采取**检疫隔离措施**。检疫隔离是指在建议的[时间段](#)内待在家中，远离他人，以防您已感染并具有传染性。如果您后来的 COVID-19 检测结果呈阳性或者出现症状，则检疫隔离变为隔离。

## 检疫隔离需要多长时间？

目前的检疫隔离建议是在最后一次接触病毒之后保持检疫隔离 14 天。**这是最安全的方案**。在这段时间内监测您的症状，如果您在 14 天内出现任何 [COVID-19 症状](#)，请接受检测。某些高风险环境中的人员或高风险群体**应该**采用 14 天检疫隔离方案：

- 在紧急或长期医疗保健机构工作或居住的人员。
- 在惩戒机构工作或居住的人员。
- 在收容站或临时住所中工作或居住的人员。

- 在公共住所中居住的人员，例如宿舍、兄弟会或女生联谊会。
- 在拥挤的工作环境中工作的人员，由于工作性质而无法保持身体距离，例如仓库或工厂。
- 在渔业或海鲜加工船舶上工作的人员。

如果无法做到这一点，请在最后一次接触病毒之后检疫隔离 10 天，无需另外做检测。如果您在 10 天内出现任何 COVID-19 症状，请检疫隔离满 14 天并接受检测。**保持观察 14 天，看是否出现症状。**

在特殊情况下，如果您一直未出现症状并且在收到阴性检测结果后（结束检疫隔离前的 48 小时内进行检测），则可以自最后一次接触病毒之后开始满 7 天后结束检疫隔离。这取决于检测机构的检测能力。**保持观察 14 天，看是否出现症状。**

请咨询您当地的卫生管辖部门，以确定适合您的特定情况的最佳方案。

Centers for Disease Control and Prevention（CDC）最近宣布了新的指南，即全部完成疫苗接种且接触 COVID-19 感染者的人员，如果符合以下所有标准，则不需要检疫隔离：

- 全部完成疫苗接种（参阅下方[当您已全部完成疫苗接种](#)部分获取更多信息）。
- 自目前 COVID-19 接触以来未出现症状。

全部完成疫苗接种的人员在接触后仍应保持观察 14 天，看是否出现症状。他们还应该继续戴口罩，保持社交距离，并缩小自己的社交圈。

该指南的一个例外是，医疗保健机构中接种疫苗的住院患者和住户在接触 COVID-19 感染者后应继续检疫隔离。

接触 COVID-19 疑似或确诊感染者后，不符合这两项标准的人员应继续遵循[当前检疫隔离指南](#)（英文）。

## 防止 COVID-19 传播

- 当您周围有人或宠物时，在进入医疗保健提供者的办公室之前，[请佩戴布质面罩](#)。如果您无法佩戴口罩，则家中的人员不应在同一房间内，或者如果他们进入您的房间，应该佩戴口罩。
- 布质面罩是指可以完全遮盖您的口鼻，并且可以牢固地贴合在您的脸部两侧和下巴下方的任何东西。这种面罩应由两层或多层紧密编织的织物制成，并配有可环绕您的头部或绕过您的双耳后方的绳子或带子。因患有发育、行为或医疗状况而使无法佩戴口罩的人员，可以使用配有消毒盖布的护面罩。儿童保育、日间夏令营以及 K-12 年级机构中的儿童也可以使用护面罩。在工作场所，可能会要求佩戴口罩或防护口罩，因为这类口罩要比布质面罩更具防护性。
- Centers for Disease Control and Prevention（CDC）的指南[建议的策略](#)可改善口罩的贴合度，从而更有效地减慢 COVID-19 的传播。这些策略包括在医用外科口罩上佩戴布质口罩，将医用外科口罩的耳带打结，使用口罩贴合工具或在口罩上使用尼龙遮盖物。此外，Department of Health（DOH，卫生部）不建议使用带呼气阀或排气孔的口罩，或单层手帕和颈套。（若按照 DOH 和 [Department of Labor & Industries（L&I，劳动和工业部）](#)（英文）发布的指南使用，带呼气阀的防护口罩是可以的。）

- 在所有公共场所都务必要佩戴口罩，并结合持续实施的有效公共卫生措施，例如疫苗接种、身体距离、手部卫生以及隔离和检疫隔离。
- 即使使用口罩，也要始终与他人保持**6 英尺（1.8 米）**的身体距离。
- **经常清洁双手**。用肥皂和水洗手，至少 20 秒。如果没有肥皂和水，请使用酒精含量至少为 60% 的含酒精的洗手液。避免用未洗的手触摸脸部。
- **咳嗽和打喷嚏时掩好口鼻**。扔掉用过的纸巾并清洗双手。
- **经常清洁“频繁接触”表面**，如柜台、桌面、门把手、浴室装置、卫生间、电话、键盘、平板电脑和床头柜。使用家庭清洁喷雾剂或湿巾，并遵循标签上的说明。
- **请勿与任何人共用私人物品**，包括与家中的人员或宠物共用碗碟、饮用玻璃杯、杯子、餐具、毛巾或床上用品。

## 当您已全部完成疫苗接种

被认为已全部完成疫苗接种的人员：

- 在 2 剂量系列疫苗（例如 Pfizer 或 Moderna 疫苗）中他们注射了第二剂之后 2 周，或者
- 注射了单剂疫苗（例如 Johnson & Johnson 的 Janssen 疫苗）之后 2 周

注意：如果自您注射疫苗起不到 2 周，或者如果您仍然需要注射第二剂，则您没有得到完全保护。继续采取所有[预防步骤](#)，直到您全部完成疫苗接种。

如果您已全部完成疫苗接种：

- 您可以不佩戴口罩参与户外活动和娱乐活动，[某些拥挤的环境和场所除外](#)（英文版）。
- 您可以与全部完成疫苗接种者一起在室内聚会，而无需佩戴口罩。
- 您可以与另一个家庭的未接种疫苗者一起在室内聚会（例如，与同居的亲属见面），而无需佩戴口罩，除非这些人或与他们住在一起的任何人[患 COVID-19 重症风险增加](#)。
- 如果您一直与 COVID-19 感染者在一起，除非您出现症状，否则您无需远离他人或接受检测。
  - 但是，如果您生活在集体环境中（例如惩教所或拘留所或集体之家），并且与 COVID-19 感染者在一起，即使您没有症状，您仍应远离他人 14 天并接受检测。

无论您的疫苗接种状况如何，您仍应在公共场所期间采取步骤以[保护自己和他人的安全](#)。这包括佩戴口罩，与他人保持至少 6 英尺（1.8 米）的距离，并避免人群和通风不良的空间。此外，您仍应避免中型或大型聚会，并继续观察[COVID-19 症状](#)，尤其是在您一直与生病者在一起的情况下。

资料来源：[Centers for Disease Control and Prevention](#)。

## 更多 COVID-19 信息和资源

随时了解最新的[当前华盛顿 COVID-19 情况](#)、[州长 Inslee 的声明](#)（英文）、[症状](#)（英文）、[传播方式](#)（英文）以及[人们应接受检测的方式和时间](#)（英文）。请参阅我们的[常见问题](#)（英文）获取更多信息。

一个人的种族/民族或国籍本身并不会提高他们感染 COVID-19 的风险。但是，相关数据显示，有色人种社区受到 COVID-19 的影响更大。这是由于种族主义带来的影响，特别是结构性种族主义，这使得一些群体保护自己和社区的机会较少。[污名化对抗击疾病毫无帮助](#)（英文）。仅共享准确信息，以防止谣言和错误信息的传播。

- [华盛顿州 Department of Health 2019 新型冠状病毒疫情 \(COVID-19\)](#)
- [华盛顿州冠状病毒应对措施 \(COVID-19\)](#)
- [查找您当地的卫生部门或地区](#)（英文）
- [CDC 冠状病毒 \(COVID-19\)](#)
- [污名化减少资源](#)（英文）

**有更多疑问？拨打我们的 COVID-19 信息热线：1-800-525-0127**

周一早上 6 点至晚上 10 点，周二至周日以及[法定州节假日](#)（英文）早上 6 点至下午 6 点。获取口译服务，请在有人接听电话时**按 # 并说出您的语言**。如果您对自己的健康状况、COVID-19 检测或检测结果有疑问，请联系医疗保健提供者。

若您需要本文件的其他格式，请致电 1-800-525-0127。失聪或听障客户请致电 711（[Washington Relay](#)（英语））或发送电子邮件至 [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov)。