



猴痘

适用于猴痘患者的隔离指南

本指南适用于已被诊断患有猴痘的个人。本指南也适用于在获得阴性检测结果之前疑似患有猴痘的个人。对于在医疗保健机构或人群聚集的场所内（如惩教设施和无家可归者收容所等）的个人，有不同的适用指南。

请遵循本指南以保护他人并减少猴痘的传播，这很重要。

猴痘是如何传播的

猴痘可以通过以下方式传播：

- 与猴痘患者的疮或结痂发生直接皮肤接触。
- 与猴痘患者的体液或呼吸道分泌物（例如皮肤疮口的排出物或与口疮接触过的唾液）发生直接接触。
- 被接触过猴痘患者的疮或体液的尖锐物体（如针头）戳刺。
- 触碰与猴痘患者的疮或体液有过接触且未经清洗的材料（例如床上用品、毛巾、衣服）。（注：美国疾病预防控制中心表示以这种方式感染猴痘的风险很低。）

猴痘患者从症状开始出现，直到皮疹完全愈合、结痂脱落并长出一层新的皮肤之前，会将病毒传播给其他人。这通常需要2到4周的时间。

患有猴痘的孕妇会通过胎盘将病毒传染给胎儿。病毒也可能通过在分娩期间和出生之后的密切接触传播给婴儿。

更多信息请参阅 ph.lacounty.gov/monkeypox 上的“猴痘常见问题解答(FAQ)”。

什么时候隔离

在以下情况下你应该在家中隔离：

- 你被怀疑患有猴痘，在医生尚未排除这种可能性之前。
- 你患有猴痘，在你符合下述恢复有限或正常活动的条件之前。

除非有紧急情况或就诊需要外出，否则请待在家中。

当满足以下所有条件后，你可以恢复在自己家之外的有限活动：

- 在不使用退烧药的情况下，至少已 48 小时未发烧或有任何呼吸道症状；**并且**
- 你已至少 48 小时没有出现任何新的病灶；**并且**
- 任何无法遮盖的病灶已完全愈合（即，在病灶部位结痂已经脱落且一层新的皮肤已经形成）。

一旦你满足了以上所有条件，你就可以恢复在自己家之外的有限活动，只要这些活动不涉及与其他人有身体接触，或前往受关注场所（见以下方框）进行非必要的到访。你应该遵守以下“离家外出时的注意事项”部分所描述的注意事项



猴痘

适用于猴痘患者的隔离指南

返回工作岗位

如果你满足了以上在自己家之外恢复有限活动的**所有条件**，只要你符合以下**条件***，就可以返回工作岗位从事现场工作：

- 你的工作不涉及直接身体护理或与他人的接触（例如按摩治疗、美容师、性工作）；
- 你不在受关注场所工作（参见以下方框）；**并且**
- 你不能远程工作。

*在返回工作岗位之前，与你的雇主核实，因为加州职业安全与健康管理局 (Cal/OSHA) 或牌照核发机构或认证机构可能会有额外的要求。

如果你不满足这些返回工作岗位的条件，**你不应该返回工作岗位从事现场工作**，直到你满足恢复正常活动的条件为止（见下文）。

返回学校

满足以上在自己家之外恢复有限活动的**所有条件**的 8 岁或以上儿童，只要他们不参加任何涉及与他人有密切身体接触的活动（例如接触类体育运动），他们就可以返校现场上课和返回其他的场所（课前/课后项目等）。

8 岁以下的儿童不应该回到现场托儿所或学校，直到他们满足恢复正常活动的条件为止（见下文）。

受关注场所

受关注场所包括：

- 无家可归者收容所、移民收容所、紧急避难所和居住式戒毒设施
- 医疗保健场所
- 州和地方惩教机构和拘留所
- 长期护理、成人和老年人护理设施，以及涉及身体护理的家庭服务
- 为婴儿期到学龄前的儿童提供照料的托儿和学前教育场所，假定在换尿布、如厕、喂食、保持卫生和一般互动时会有密切的身体接触
- 为 8 岁以下的学龄儿童（或需要通过直接身体接触提供照料的 8 岁以上儿童）提供照料的 K-12 学校和其他机构（课前/课后项目），如果工作职责需要与此类儿童有直接身体接触的话

当符合以下条件时你可以恢复正常活动：

- 你所有的皮肤病灶都已愈合（即，在病灶部位结痂已经脱落且一层新的皮肤已经形成）**并且**
- 任何其他症状，包括发烧（在不使用退烧药的情况下）已消失了 48 小时。

关于性行为的备注：即使你的皮肤病灶已经愈合，也可能存在将猴痘传染给性伴侣的风险。这是因为病毒可能残留在精液和其他生殖器分泌物中。如果你在结束隔离后发生性行为，在我们了解更多信息之前，建议你在 12 周内使用避孕套。



隔离指示

在家中的注意事项

请遵守这些指示以保护家中的其他人，直到你满足恢复正常活动的条件为止。

- 遮盖皮肤病灶（参见以下“皮肤病灶”部分）
- 避免与同住的人和动物有密切接触
 - 如有可能，睡在单独的房间里。
 - 如有可能，使用单独的浴室。如果不可能，请自行清洁和消毒浴室，并遵循美国疾病控制与预防中心(CDC)网页上的指南：[“清洁和消毒家中、工作场所和其他社区场所”](#)。
 - 尽量减少与他在同一个房间内的时间。
如果你需要和家中的其他人待在同一个房间内，请用衣服、手套和/或绷带适当地遮盖所有皮肤病灶，并尽量减少任何身体接触。此外，你和与你在同一房间内的人（如果超过2岁）密切接触（例如彼此距离在6英尺内）而不仅是短暂相遇时，都应佩戴贴合面部的口罩或呼吸器。尤其重要的是，应尽量避免与幼儿和孕妇、哺乳妇女、免疫功能受抑制者或有特应性皮炎或湿疹史的个人长时间地密切接触，因为他们可能面临更高的罹患严重疾病的风险。
- 避免拥抱、搂抱、按摩、亲吻、同睡一张床；口交、肛交和阴道性交；或触摸他人的生殖器或肛门，或其他密切的皮肤接触。不要与他人或动物共用你曾经使用过的物品，包括床上用品、毛巾、衣服、餐具、杯子和电器及其他物品，除非它们已经过清洁和消毒（参见下文）。
- 清洗或消毒曾经穿过或拿过的物品，并清洁和消毒皮肤病灶接触过的表面。如果可能的话，请你自行清洁。
- 尽量避免污染软体家具和其他无法清洗的多孔材料，可以在这些物品的表面放置罩布、防水床垫套、毯子或防水布。
- 在一天当中经常洗手，尤其是在直接接触病灶之后。家中其他成员也应该经常洗手。用肥皂和水洗手20秒或使用至少含60%酒精的消毒洗手液。

减少病灶扩散到身体不同部位的风险

- 避免使用隐形眼镜，以防止病毒扩散至眼睛。
- 避免对身体有皮肤病灶/皮疹的部位进行剃毛。

清洁、消毒和废物处理

- **待洗衣物**（如床上用品、毛巾、衣服）可在标准洗衣机中用温水和洗涤剂洗涤。不应抖动脏衣物，或以可能散播传染性颗粒的方式处理脏衣物。
 - 如果其他人必须处理你未经清洗的衣物，为了减少他们接触病毒的风险，他们应佩戴一次性手套和贴合面部的口罩，并覆盖任何可能接触到未洗衣物的裸露皮肤。
- **清洁和消毒频繁接触的物品**。如果这必须由其他人来完成，他们应该至少佩戴一次性手套以及呼吸器。



猴痘

适用于猴痘患者的隔离指南

- **碗碟和餐具**应用洗碗机清洗或用温水和洗碗剂手洗。
- **被污染的表面**应进行清洁和消毒。可以使用许多标准的家庭清洁/消毒剂——请参阅[美国环境保护署\(EPA\)网站](#)以获得在 EPA 注册的消毒剂清单。
 - 阅读制造商的说明；确保它是适合你所清洁的表面的产品。
 - 如果说明上提到要预先清洁或表面已明显脏污，请务必使用洗涤剂和水预先清洁表面。污垢会阻碍消毒剂的正常起效。
 - 遵循接触时间说明；表面应保持说明中指出的足够浸湿时间，以确保产品的有效性。必要时重新浸湿。
- **垃圾/废物**：在你的隔离房间内放一个套好垃圾袋的垃圾桶，以便处理手套、绷带、纸巾和其他普通垃圾。将袋子密封，并与普通垃圾一起处理。手拿和丢弃垃圾时要佩戴手套。

请参阅 CDC 的“[清洁和消毒家中、工作场所和其他社区场所](#)”，了解更多信息以及关于在感染猴痘期间和之后的清洁建议。

皮肤病灶

如果你与其他人同住或有接触，请尽量遮盖未愈合的皮肤病灶。

- 用衣服，或用以急救胶带固定的纱布，或半透性绷带（透气但不透液体的绷带）（例如 Tegaderm™）和纱布垫或类似敷料遮盖病灶。
- 戴上手套遮盖手上的病灶。
- 防止病灶碰触到其他人或其他人可能使用的物品。
- 遵循医疗服务提供者关于病灶护理的建议。如果有任何继发性细菌感染的迹象，包括发烧、脓液或病灶周围皮肤发热、发红和肿胀，请及时就医。
- 如果可能，请自己更换绷带：戴上一次性手套并在丢弃手套后立即洗手。如果你需要他人帮助清洁或包扎病灶，帮助你的人应至少戴上一次性手套、穿长袖衣服和佩戴贴合面部的面罩或呼吸器。在更换绷带期间接触到病灶部位的任何衣物都应立即清洗。有关受污染废物（例如绷带、手套）的处理，请参见上文。

口罩和呼吸器

在所有病灶愈合并且其他症状已经消失了至少 48 小时之前，在与其他人接触的全部时间请佩戴呼吸器或贴合面部的口罩。

猴痘病毒有可能通过呼吸道分泌物传播。为安全起见，建议你在整个有传染性期间，在他人周围时佩戴贴合面部的口罩或呼吸器。此外，如果家庭成员与你有关密切接触，他们也应佩戴贴合面部的口罩或呼吸器。N95、KN95 和 KF94 等呼吸器可以提供最佳保护。

宠物

宠物可能会通过与感染者的密切接触被感染或污染，并将病毒传播给其他人。避免与动物或宠物密切接触，如果你有宠物，请遵循 CDC 的网页“[家中的宠物](#)”中的指南。密切接触包括抚摸、搂抱、拥抱、亲吻、舔舐、共用睡眠区域和分享食物。

如果你需要带宠物到室外散步，请确保你身上的皮肤病灶/皮疹已被衣服、手套和/或绷带完全遮盖，并在你外出时佩戴贴合面部的口罩。



猴痘

适用于猴痘患者的隔离指南

离家外出时的注意事项

如果你在家中隔离，但因紧急情况或就诊而需要外出：

- 如果可以的话，请自己开车。如果公共交通或共乘车是你唯一的选择，请尽量避开交通高峰时间。请尽量与他人保持距离，并打开车窗。
- 用衣服或绷带遮盖尚未愈合的病灶（参见以上“皮肤病灶”部分）。
- 与他人接触时，始终佩戴贴合面部的呼吸器或口罩（参见以上“口罩和呼吸器”部分）。
- 经常用肥皂和水洗手或使用含酒精的消毒洗手液，并避免与病灶直接接触。

如果你满足了恢复在自己家之外的有限活动的**所有条件**：

- 请遵循以上列出的注意事项。
- 请不要参加涉及密切身体接触的活动（例如按摩、皮肤护理等）或前往受关注场所（参见以上方框）进行非必要的到访。
- 请不要与他人共用毛巾或其他私人物品。
- 避免前往拥挤的场所，比如酒吧、俱乐部、派对、桑拿房和浴场。
- 避免与他人有直接的皮肤接触或亲密的身体接触，包括亲吻、搂抱和性接触。

告诉你的密切接触者他们可能接触了病毒

联系你的性伴侣和从你的症状开始后你与之有过非常密切、亲密和/或长时间接触的人。尽早这样做，以便他们可以考虑**接种疫苗**（如果他们尚未接种猴痘疫苗）。在接触病毒后接种疫苗可能预防猴痘或者让病情没有那么严重。他们也可以留意任何猴痘的症状。

接听来自公共卫生局的电话

请接听来自公共卫生局的电话。他们将会联系你，询问你在出现症状之前的活动。这是为了查明你可能是如何接触到猴痘的，并帮助确定其他可能接触过猴痘的人。他们也会问你是否曾需要治疗或者不得不前往医院。

更多信息

如果你有问题，请访问 ph.lacounty.gov/monkeypox 或 CDC 的猴痘专题网页“[当你生病时](#)”以获得更多信息。

如果你没有医疗服务提供者或对隔离有任何疑问，请致电公共卫生局呼叫中心热线：1-833-540-0473，工作时间为每天早上 8 点至晚上 8:30。