

与 COVID-19 密切接触的 居家检疫指南

若要以不同语言或网页格式查看此指南，请登录：ph.lacounty.gov/covidquarantine

本指南适用于与确诊或疑似患有 2019 新型冠状病毒疾病 (COVID-19) 患者有过密切接触的人群。
如果你是医疗工作者或是急救人员，请参考你的雇主发给你的指南。

要了解与 COVID-19 确诊或疑似患者有过密切接触的个人必须进行自我检疫的法律要求，请查看[公共
卫生局紧急检疫令](#)。

为什么检疫很重要

检疫是将可能感染 COVID-19 的人与其他人隔离。检疫是在一个人知道自己生病之前，或者已感染病毒而没有出现症状的情况下而采取的防止疾病传播的措施。

如果你曾与感染或疑似感染 COVID-19 的人有过密切接触，你必须留在家里，与他人隔离，并监测自己的健康状况。请仔细阅读以下指南。

密切接触者的定义

“密切接触者”是指与“感染者*”在其具有传染性时期接触过的下列任何一种人：

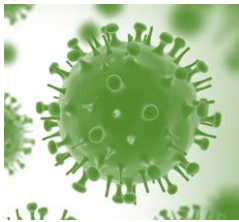
- 在感染者周围6英尺内停留超过15分钟的个人，
- 无保护地接触感染者的体液和/或分泌物的个人，例如，其咳嗽/打喷嚏的飞沫，共用器皿或唾液，或在没有佩戴适当的防护装备的情况下为病人提供护理服务的个人。

*感染者是指任何患有 COVID-19，或被怀疑患有 COVID-19，并在症状首次出现前48小时被认为具有传染性，直到不再需要进行隔离为止的人。（如[COVID-19确诊感染者居家隔离指南中所述](#)，[你可以通过此链接查看](#)：ph.lacounty.gov/covidisolation）。从检测前的48小时到检测后的10天，COVID-19检测呈阳性但未出现症状的人被认为具有传染性。

检疫的时间

- 你需要与感染者最后一次密切接触后，开始 14 天的检疫期。感染者应遵循[COVID-19 患者的居家隔离指南](#)。
- 如果你继续与感染者生活在一起或照顾感染者，你需要检疫的时间取决于你如何与患者接触。你可以在本指南末尾的“如何计算检疫期的结束日期”部分中找到最符合你的计算方法。
- 如果你不知道你是何时接触该感染者的，但你收到了公共卫生局的紧急检疫令，那么你检疫的最后一天为该命令发出之日起的第14天。





与 COVID-19 密切接触的 居家检疫指南

COVID-19 检测

作为 COVID-19 患者的密切接触者，我们建议你进行检测。

- 要进行检测，请致电医生，登录 covid19.lacounty.gov/testing，或致电 2-1-1。
 - 当你去做检测的时候要注意做好防护措施，这样你就不会无意识地感染其他人。查看 [如果确实必须外出进行医疗护理或以下的 COVID-19 检测](#)。
- 如果你的检测结果呈阳性：
 - 这意味着你已经感染 COVID-19
 - 你需要遵循 [COVID-19 患者的居家隔离指南](#)
 - 你需要告诉你所有的密切接触者进行检疫，并向他们分发这些指南。
- 如果你的检测结果呈阴性：
 - 你可能仍然被感染，但现在检测结果中可能还无法显示此结果。
 - 你需要在最后一次接触感染者后，进行 14 天的检疫。
 - 监测你的症状并遵循以下的指南。

检疫期间的限制

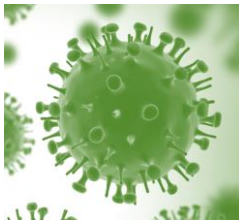
为预防你将 COVID-19 传播给未受感染的人，你必须在检疫期间约束一切活动并限制所有与他人接触的机会。

- 留在家里。不要去上班，上学或去公共场所。你只能为了 必要的医疗护理 而离开你所在的检疫处进入另一公共或私人场。
- 不接纳访客。
- 把你自己和家里的其他人隔离开。（除非他们也处在检疫期）。
 - 请留在一个特定的房间里，并且尽可能远离家里的其他人。重要的是远离那些高风险重病患者。包括 65 岁及以上的老年人或有健康问题，如慢性病或免疫系统较弱的人。
 - 如果可以的话，请使用独立的卫生间。
 - 尽量与他人保持至少 6 英尺的距离。如果这不可行，请戴上布面面罩。（请查看以下的 [布面面罩](#) 部分）。
- 不要接触宠物或其他动物。
- 不要为他人准备或提供食物。

获得食物和其他必需品方面的帮助

- 如果没有人帮助你，你可以安排他人将食物和其他必需品放在门口。如果你需要帮助获取食物或其他必需品，请致电 2-1-1，或者登录 211la.org，或登录公共卫生局的资源网页：ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/resources.htm。

返回工作岗位或学校



与 COVID-19 密切接触的 居家检疫指南

- 当居家检疫期结束后（详见[如何计算检疫期结束日期](#)），你可以继续你的日常活动，包括返回工作岗位和/或学校。你不需要公共卫生局的信或阴性检测结果的证明才能返回工作场所或学校。
- 如果你出现症状，你需要遵循[居家隔离指南](#)以后才能返回工作场所或学校。

监测你的身体健康，并知道如果你出现症状时该怎么做

- 很重要的是监测你的健康状况时要了解[COVID-19的迹象和症状](#)，其中可能包括以下症状：发烧或发冷，咳嗽，气短或呼吸困难，无力，肌肉疼痛，头痛，喉咙痛，呕吐或腹泻，鼻塞或流鼻涕，或出现味觉或嗅觉丧失。这些并不包含全部症状。
- 如果你出现了这些症状中的任意一种或任何其他你觉得有关的症状，请咨询你的医生。请告诉他们你是 COVID-19 患者的密切接触者。如果你出现严重的症状，如呼吸困难，感到胸部疼痛或有压力，嘴唇或脸部发青，或出现意识模糊或难以醒来的状况，请拨打911或前往急诊室。如果你没有医疗服务提供单位，请致电2-1-1。
- 记下你的症状是什么时候开始的，并遵循以下指南：[COVID-19患者的居家隔离适用指南](#)。

如果你需要外出就医或进行 COVID-19 检测：

- 戴上医用口罩。如果你没有，请戴上布面面罩（请查看以下的[布面面罩](#)部分）。
- 如有可能，请使用私人车辆。如果你自己不能开车，请确保你和司机之间尽可能保持距离，戴上布面面罩，如有可能将车窗摇下。请不要乘坐公共交通工具。

处理压力

COVID-19 可能会给人们带来压力，请浏览 publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/ 了解如何照料自己的心理健康，并为你的亲人提供帮助。如果你需要和他人谈谈你的心理健康，请联系你的医生或致电洛杉矶县心理健康部电话中心全天候热线：(800) 854-7771。

布面面罩

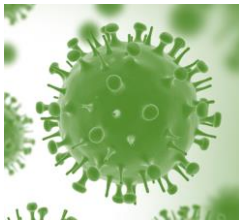
2 岁以下婴幼儿不宜佩戴布面面罩。2 岁至 8 岁的儿童应在成人监督下佩戴布面面罩，以确保儿童能够安全呼吸，避免窒息或闷死的状况发生。任何有呼吸困难或无法在没有协助的情况下取下口罩或布面面罩的人，均不应配戴。欲了解更多信息，请参阅[布面面罩指南](#)。

如何计算检疫期结束日期

你需要自最后一次与感染者密切接触之日起，进行为期 14 天的检疫。有关密切接触者的定义，请参阅第一页的“[检疫的时间](#)”，并参考以下范例，来计算检疫期结束的最终日期。

I. 你与感染者不再有接触

- A. 你的检疫期的最后一天是你与他们最后一次密切接触后的第14天。



与 COVID-19 密切接触的 居家检疫指南

范例:



II. 你继续与感染者接触

例如, 你和COVID-19患者住在一起或照顾患者

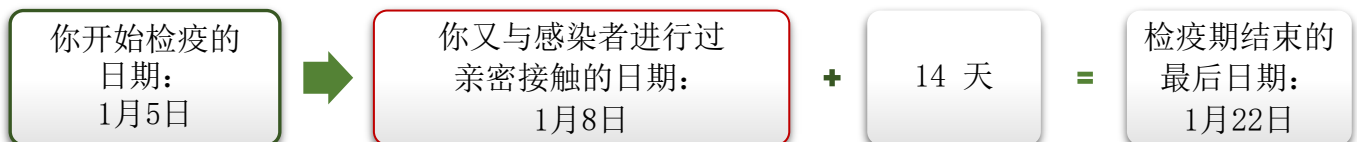
- A. 如果你能避免密切接触 (请见第1页的定义) , 你的检疫期的最后一天, 是你家庭中的感染者开始遵循COVID-19患者的居家隔离指南之日起的14天之后。

范例:



如果你在任何时候与该感染者有过密切接触 (请见第 1 页的定义) , 则 14 天的检疫期必须从你最后一次与该感染者密切接触的日期重新开始计算。

范例:

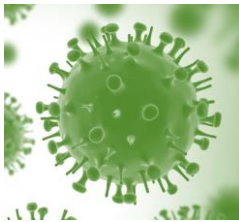


- B. 如果你不能避免密切接触 (请见第1页的定义) , 你检疫期结束的最后日期, 是从感染者被告知他们可以“解除”隔离之日起的14天之后。

范例:



III. 你收到了检疫令, 但你不知道是什么时候接触过病毒的



与 COVID-19 密切接触的 居家检疫指南

A. 你的检疫期结束的最后日期，是从签发该命令起算的14天之后。

示例：



补充信息

- 有关 COVID-19 的更多信息，请登录公共卫生局的网站：ph.lacounty.gov/media/Coronavirus 或致电全天候服务的 2-1-1 专线。
- 如果你有任何关于身体健康的问题，请致电你的医疗诊所。如果你需要帮助寻找合适的医疗诊所，请致电 2-1-1。