

COVID-19 确诊感染者的 居家隔离指南

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

总结

在洛杉矶县，如果你可能患有 COVID-19*，你必须：

- 1 隔离你自己，并且
- 2 告诉你的**密切接触者**，如果你的诊断（病毒性）检测结果呈阳性，他们需要进行检疫
- 3 按照**卫生主管的隔离令**执行以下措施

*如果你的 COVID-19 诊断（拭子或唾液）检测结果呈阳性，并且/或医生认为你患有 COVID-19，则你被视为患有 COVID-19。

注意：如果你最近（在过去 90 天内）感染了 COVID-19，且现在新的诊断检测结果呈阳性，但没有出现症状，请与你的医生交流，看看是否再次感染。

如果你接到“LA 公共卫生局”或 1-833-641-0305 的电话（详见[接触者追踪](#)），请回复，以帮助减缓 COVID-19 的传播。

如果你的检测结果呈阳性，但还没有接到电话，请在每周 7 天的上午 8 时至晚上 8 时半之间拨打 1-833-540-0473。



隔离：留在家中

你必须留在家中，与他人隔离，直到你的居家隔离期结束为止。

- [远离](#)家庭成员。
- 不要去上班，上学或前往公共场所。
- 如果你必须外出接受基本的医疗护理，如果可能，请使用私人车辆。如果你无法自己开车，你和司机之间请尽量保持距离（例如坐在后座），把车窗摇下，并且如果可能的话请戴上口罩。如果你没有口罩，请戴上布面面罩（详见[下文](#)）。
- 如果有家人以外的人帮你购买东西，如果可能的话，请他们把食物和其他用品放在你的门口。等那个人走了再去把东西拿进来。如果你需要帮助寻找免费送货服务、社会服务、食品和药品等必需品，可以致电 2-1-1 或登录公共卫生局的资源网页：ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/resources.htm。

工作和学校

- 如果你在一个可能感染 COVID-19 或传染给他人的环境中工作或学习，请告知你的工作场所或学校，以便他们建议其他人根据需要进行检测和/或检疫。
- 有关残障保险、失业和因其或其家庭成员需要隔离或检疫而无法工作的个人的带薪家庭假的信息，可在[加州就业发展部网站](#)获得。
- 有关与 COVID-19 有关的工作问题（包括雇员福利，工作人员保护和资源）的详细信息，[请查看工作人员权利的常见问题解答](#)
- 你不需要获得阴性的检测结果或一封来自公共卫生局的信后才能返回工作场所或学校。

我的居家隔离期什么时候结束？

如果你出现症状且 COVID-19 的检测结果显示阳性，或者医生认为*你感染了 COVID-19，你必须留在家中直到：

- 在症状首次出现后至少已过去 10 天**，以及
- 至少已有 24 小时没有发烧（没有服用退烧药物的情况下），以及
- 你的症状得到改善

如果你的 COVID-19 检测结果呈阳性，但从未出现任何症状：

- 你必须在完成检测后留在家中 10 天，但是
- 如果你出现症状，你需要遵循上述指南

*如果医疗服务提供单位最初认为你的症状是由 COVID-19 引起的，但他们重新评估了你的诊断，并得出结论认为你没有受到 COVID-19 感染后，在没有使用退烧药物的情况下，你可以在退烧 24 小时后停止隔离。但是，如果你是受检疫令管控的个人（因为你是 COVID-19 患者的密切接触者），你必须在最后一次与该患者接触后检疫 14 天。

**如果你有严重削弱你的免疫系统的 [健康问题](#)，你可能需要留在家中 10 天以上。请与你的医生联系以获取更多信息。

当隔离期结束时你需要做什么

- 当[你的居家隔离期结束后](#)（详见上图），你可以继续你的日常活动，包括回到需要面对面式接触的工作岗位和/或学校。
- 继续保持身体距离（与他人保持 6 英尺的距离），当你在有其他人在场的公共场合时，请戴上口罩。



检疫：告诉你的密切接触者，他们需要进行检疫

告诉你的密切接触者，他们需要进行检疫。

如果你的 COVID-19 诊断（病毒性）检测结果呈阳性，你必须通知你的密切接触者，他们可能已感染病毒，需要在最后一次与你接触后进行 14 天的检疫。向他们发放[居家检疫指南](#)。这些指南有多种语言版本，并且可以在ph.lacounty.gov/covidquarantine上找到。你的密切接触者必须进行检疫，即使他们感觉状态良好。

密切接触者的定义

“密切接触者”是指在你具有传染性*时与你有过接触的下列任何一种人：

- a. 在 24 小时内，任何在你 6 英尺范围内停留超过 15 分钟的个人
- b. 无保护地接触你的体液和/或分泌物的个人，例如，接触过你的咳嗽/打喷嚏时产生的飞沫，和你共用器皿或唾液，或在没有佩戴适当的防护装备的情况下为你提供护理服务的个人。

*在症状首次出现前 2 天开始，直到居家隔离期结束，你被认为具有传染性（可向他人传播 COVID-19）。从检测前 2 天到检测后的 10 天之间，COVID-19 检测呈阳性但未出现症状的人士被认为具有传染性。



关心你的健康

有关照顾出现 COVID-19 症状的儿童的信息，请参见“[照顾出现 COVID-19 症状的儿童指南](#)”。

居家护理

大多数 COVID-19 患者病情轻微，可在家中逐渐康复。你可以采取以下措施来帮助自己恢复健康：

- 多休息，多喝水。
- 服用对乙酰氨基酚（泰诺®）等非处方药，以减轻发烧症状和疼痛。请注意，对于 2 岁以下的儿童，在未征询医生意见之前，不应该给他们服用任何非处方感冒药。

寻求医疗护理

与你的医生保持联系，如果你的症状恶化，请及时寻求医疗护理。如果你的年龄在 65 岁以上，或有[潜在的健康问题](#)，打电话给你的医生将尤为重要，因为你患严重疾病的风险可能更高。

如果你出现需要紧急救助的警告性病征，请致电911



出现需要紧急救助的警告性病征的人士应该拨打 911。如果是非紧急情况，在去看医生之前请先打个电话。你也许可以通过电话获得医生建议。

应对压力

COVID-19 和自我隔离会带来压力。洛杉矶县的心理健康部门 (LACDMH) 的 [COVID-19 网页](#) 和 211LA 网页 211la.org/resources/subcategory/mental-health 提供了当地资源，以解决民众心理健康和幸福需求以及关心的问题。另外，CDC 的“[应对压力](#)”网页上也提供了相关指南和资源以及包括关于危机热线在内的实用信息。

洛杉矶县的居民可以免费使用 [Headspace Plus](#)。这是一个英语和西班牙语的正念和冥想资源的集合，它还包含运动和睡眠练习，以帮助管理压力，恐惧，以及因 COVID-19 引起的焦虑。

如果你需要和某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。如果你需要帮助寻找适合的医疗保健服务，请致电洛杉矶县提供的全天候信息专线 2-1-1。



保护他人

请按照下面的措施来帮助防止疾病传播给你的家庭以及你的社区中的其他居民。

把你自己和家里的其他人隔离开

- 如果你需要和其他人留在同一间房间里，请尽可能与他人保持 6 英尺的距离。远离[患重病风险较高](#)的人群尤为重要。

- 使用独立的卫生间。如果这无法做到，请在使用后消毒卫生间（详见[以下](#)的清洁信息）。
- 在家里的公共区域打开窗户或使用风扇或空调。
- 不允许非必要的访客进入。
- 不要接触宠物或其他动物。

任何继续与你有密切接触的人士将需要接受更长时间的隔离（详情请参见[居家检疫指南](#)）。

当你和别人在一起的时候，请戴上口罩或布面面罩

- 当你和其他人在一起时，请戴上一次性口罩。如果你没有口罩，请戴上布面面罩。注意，如果你有呼吸困难或无法再没有帮助的情况下取下口罩或布面面罩，或者医生已告知你不要佩戴面罩或口罩，则不应该戴上口罩或布面面罩。
- 如果你不能戴口罩或布面面罩，那么和你住在一起的人就不应该和你共用一个房间。如果他们必须进入你的房间，他们应该戴上口罩（如果他们没有口罩，可以佩戴布面面罩）。离开房间后，应立即洗手，然后取下并丢弃口罩，并再次洗手。
- 当儿童使用口罩和布面面罩时要格外小心。2岁以下婴儿及儿童不宜佩戴布面面罩。2岁至8岁的儿童应在成人监督下佩戴布面面罩，以确保儿童能安全呼吸，并避免窒息或闷死的状况发生。
- 欲了解更多信息，请参阅[布面面罩适用指南](#)。

遮住咳嗽和打喷嚏

- 当你咳嗽或打喷嚏时，请用纸巾遮住口鼻。每次使用后，把用过的纸巾扔到套有塑料袋的垃圾桶里；咳嗽或打喷嚏后要洗手或使用擦手液。

避免分享食物或个人家用物品

- 不要为他人准备或提供食物。
- 不要与家里的其他人或宠物共用盘子、饮水杯、杯子、餐具、毛巾或床上用品。
- 确保每次使用后，用肥皂和水清洗你的盘子、饮水杯和餐具。

经常洗手

- 经常彻底把手洗干净，尤其是在擤鼻涕，咳嗽或打喷嚏后；去洗手间；以及在进食或准备食物之前；触摸口罩或面罩后。使用肥皂和水洗手（至少20秒）。
- 如果没有现成的肥皂和水，请使用酒精含量至少为60%的擦手液清洁双手，覆盖双手的所有表面，反复揉搓双手30秒，直到感觉干燥为止。如果你的手看上去很脏，请用肥皂和水洗手。

每天清洁和消毒所有“高频率接触”的表面

- 清洁和消毒“高接触频率”的表面，如柜台、桌面、门把手、浴室设备、厕所、电话、键盘、平板电脑和床头柜。
- 清洁和消毒任何可能残存体液的表面。
- 使用家庭清洁和消毒喷雾或湿巾，请一定要按照产品标签上的说明去做。
- 如果看护人员和家庭内的接触者清洁或接触到你的体液或分泌物（如汗液，唾液，痰液，鼻涕，呕吐物，尿液或腹泻物）时，他们应该戴上一次性口罩和手套。清洁后，他们应先取下并丢弃手套，清洁双手，然后取下并丢弃口罩，再次清洁双手。

请参阅[“防止呼吸道疾病在家中传播”](#)和[“适用于看护人员的常见问题解答”](#)的清洁说明。



与公共卫生局沟通——接触者追踪

接触者追踪是一种简单且全程保密的方法。它目前用于帮助减缓 COVID-19 的传播。

- 如果你的 COVID-19 检测结果呈阳性，你将接到来自公共卫生局专家的电话。请尽你的责任，接听电话，回答一些关于你在感染期去过的地方和周围的人的问题。
- 公共卫生局将与您提供给专家的人士联系，并要求他们留在家里，以帮助防止其他人生病。我们不会告知他们您的姓名或联系方式。专家也会回答您可能有的任何问题，并分享有关服务的信息。
- 如果你的检测结果呈阳性，但还没有接到电话，请致电 **1-833-540-0473**。该热线的正常工作接听时间为：早上 8 点到晚上 8 点 30 分（一周 7 天）。
- 欲了解更多关接触者追踪的信息，请点击[这里](#)。



更多信息

- 欲了解更多关于 COVID-19 的信息，并查看上述资源的多语种版本，请登录：
ph.lacounty.gov/media/coronavirus/。
- 如果你需要帮助寻找免费送货服务、社会服务、食品和药品等必需品，请登录：
ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/resources.htm 或拨打全天候热线 2-1-1。
- 如果你有任何与你健康有关的问题，请致电你的医生。如果你需要帮助寻找医疗服务提供单位，请致电 2-1-1。