



为接触过COVID-19的人士提供的信息

如果你与COVID-19患者有过近距离接触，则需要*接受检疫。

这意味着：

- 在 24 小时内，你在 6 英尺范围内与 COVID-19 患者接触超过 15 分钟。
- 你在没有防护措施的情况下接触了 COVID-19 患者的体液和/或分泌物。例如，COVID-19 患者朝你咳嗽或打喷嚏，你和 COVID-19 患者共用一个饮水杯或吃饭用具，你亲吻了 COVID-19 患者，或者你在没有佩戴适当的防护装备的情况下照顾 COVID-19 患者。

* 如果在过去90天内，你的COVID-19病毒性（拭子或唾液）检测结果呈阳性，请与你的医生讨论是否需要进行检测。如果你已完全接种了COVID-19疫苗，且没有出现症状，就不需要进行检测。

1 进行10天的检疫

在与COVID-19患者最后一次接触后的10天之内，请采取预防措施保护他人，包括：

- 除非接受医疗护理服务，否则请不要外出。
- 不接纳访客。
- 在家里把自己和别人分开。如果你需要和其他家庭成员共处一室：
 - 佩戴多层和舒适的口罩，并考虑佩戴**双重口罩**。
 - 与他人保持至少6英尺的距离。重要的是，远离未接种疫苗的人士，这些人**患严重疾病的风险较高**。
 - 打开窗户或使用风扇或空调。
 - 勤洗手。
- 使用单独的浴室。如果不能这样做，每次使用后请对浴室进行消毒。

如果你从未出现过任何症状，则可以在第10天之后结束检疫。

2 进行COVID-19检测

- 若你需要进行检测，请致电你的医生，2-1-1，或访问covid19.lacounty.gov/testing。接受检测时，应佩戴适合你脸型的多层或**双层口罩**。如果可能的话，请使用私家车。
- 如果你的检测结果呈阴性，你仍然需要检疫整整10天的时间。如果你的检测结果呈阳性，则需要进行检测并遵循ph.lacounty.gov/covidisolation上的说明。

3 监测你的身体健康，并在14天内采取额外的预防措施

从你最后一次接触COVID-19患者后的第11天至第14天：

- **请额外小心。** **采取措施保护他人**（和自己），包括：佩戴口罩（即使在家中），与他人保持至少6英尺的距离，经常洗手。最好远离因COVID-19而患重症的高风险人群。
- **监测你的身体健康。** 如果你出现COVID-19症状，请联系你的医生，并讨论是否需要接受检测。如果你出现严重的症状，如呼吸困难、胸部有疼痛或压迫感、嘴唇或面部发青、意识模糊或难以醒来，请拨打911或前往急诊室。

4 遵循完整的检疫指南说明

向你的医生索要一份副本，扫描下方的二维码，或者访问ph.lacounty.gov/covidquarantine。

洛杉矶县的全天候信息专线2-1-1可以帮助你找到医生，进行检测，安排食物和其他用品留在你家门口。



如果你接到“LA PublicHealth”或 1-833-641-0305 的电话，请接听。他们会问你一些问题，以帮助减缓 COVID-19 的传播速度，也可以向你分享资源和服务信息。

