

# 如果您可能接触到 COVID-19 患者，该怎么办

## 2022 年 1 月 26 日变更摘要

- 更新后的检疫隔离指南与针对普通公众的 [Centers for Disease Control and Prevention \(CDC, 疾病控制与预防中心\)](#) 隔离与检疫隔离指南保持一致。
- 更新后的[聚集环境](#)检疫隔离指南。

## 介绍

若您曾接触过 COVID-19 感染者，或认为自己曾接触过，则可帮助避免将病毒传给您的家人及社区内的其他人。请遵循下方指南。请注意此处针对特定环境的其他指南：

- K-12 学校的学生和教职员工应严格遵守 [K-12 要求](#)。
- 在医疗机构中住院或工作的人士应遵循 CDC 的指南“[感染或接触 SARS-CoV-2 的医务人员暂行管理指南](#)”和“[CDC 的 2019 新冠病毒 \(COVID-19\) 疫情期间医务人员感染防控暂行建议](#)”。
- 若您待在惩戒所或拘留所、无家可归者收容所或临时住所或在这些场所工作，请遵循“[针对特定聚集环境中暂待或工作群体的信息](#)”指南。

当地卫生管辖部门可根据疫情防控措施的实施情况，自行决定放宽或扩大上述建议措施。

## 我曾与 COVID-19 检测结果呈阳性者有过密切接触，但我并未发病。我该怎么做？

若您满足下列要求，则[无需](#)进行检疫隔离：

- 遵循了[最新](#)的 COVID-19 疫苗接种要求，包括加强针和额外剂次，具体取决于您的年龄和健康状况。
  - 若您完成了初始系列剂次的接种，但尚无资格接种加强针，那么初始系列剂次最后一剂的接种时间距您接触 COVID-19 感染者的时间应至少满 2 周，这样才无需进行检疫隔离。
- 在过去 90 天内，通过 COVID-19 [病毒检测](#)，结果呈阳性，但已康复。

虽然您不需要进行检疫隔离，但应采取下列措施：

- 至少要在您最后一次接触 COVID-19 感染者 5 天后进行 COVID-19 检测。如果您的 COVID-19 检测结果呈阳性，请遵循 [COVID-19 检测结果呈阳性的应对措施 \(wa.gov\)](#) 中所述指南。
  - 若您过去 90 天内的 COVID-19 [病毒检测](#) 结果呈阳性，但已康复，那么至少要在您最后一次接触 COVID-19 感染者 5 天后进行抗原检测（并非 PCR（聚合酶链反应）检测）。

- 在最后一次接触 COVID-19 感染者后 10 天内，在家中和公共场所与其他人待在一起时，要佩戴[合适的口罩](#)；即使是在第 5 天的 COVID-19 检测结果为阴性，也要继续佩戴口罩。
- 在最后一次接触 COVID-19 感染者后 10 天内，要密切观察症状。
- 如果出现症状，请[接受检测](#)并严格遵守“[我曾与 COVID-19 检测结果呈阳性的人员密切接触且现在我已发病。我该怎么办？](#)”中所述的措施。

若您有下列情况，请执行[居家检疫隔离](#)：

- 未接种疫苗或未完成 COVID-19 初始系列剂次的接种；或
- 未遵循[最新的](#) COVID-19 疫苗接种要求，包括加强针和额外剂次，具体取决于您的年龄和健康状况。

除执行居家检疫隔离外：

- 至少要在您最后一次接触 COVID-19 感染者 5 天后进行 COVID-19 [病毒检测](#)。如果您的 COVID-19 检测结果呈阳性，请遵循 [COVID-19 检测结果呈阳性的应对措施 \(wa.gov\)](#) 中所述指南。
- 在最后一次接触后 10 天内，要密切观察症状。
  - 若您出现任何 [COVID-19 症状](#)：应进行隔离和[接受检测](#)，并遵循“[我曾与 COVID-19 检测结果呈阳性的人员密切接触且现在我已发病。我该怎么办？](#)”中所述的措施。

## 检疫隔离应持续多长时间？

若您[能够](#)在家中和公共场所与其他人待在一起时佩戴口罩：

若您能够佩戴[合适的口罩](#)，那么在最后一次接触 COVID-19 感染者后 **5 天内**应进行检疫隔离，**随后 5 天内**（一直到第 10 天），在家中和公共场所与其他人待在一起时，要持续佩戴口罩。在检疫隔离期间，若家中有其他人，要尽可能佩戴合适的口罩。持续佩戴口罩意味着家内外与其他人待在一起时，都要带上合适的口罩，对于无法佩戴口罩的活动（比如睡觉、吃饭或游泳），要远离他人。在随后 5 天戴口罩期间，不得使用口罩替代品（例如带装饰的面罩）代替口罩。

- 若您在最后一次接触 COVID-19 感染者至少 5 天后的检测结果呈阴性，或无法接受检测，那么只要没有出现症状，便可以离开检疫隔离区，但到第 10 日之前，在家中和公共场所与其他人待在一起时，必须继续佩戴合适的口罩。
- 在 5 天的检疫隔离期内，不得[外出](#)。至少要在最后一次密切接触 COVID-19 感染者 5 天后接受检测并确保您的检测结果为阴性，且在外出前您没有出现任何症状。如果您没有接受检测，请将外出时间推迟至密切接触 COVID-19 感染者的 10 天后。如果您必须在 10 天隔离期结束前外出，则在 10 天的整个外出期间，在您与其他人待在一起时，请佩戴合适的口罩。如果您无法佩戴口罩，则在 10 天的隔离期内不得外出。
- 请勿前往您无法佩戴口罩的场所，例如餐馆和一些健身房，在您最后一次密切接触 COVID-19 感染者后的 10 天内，要避免在家中以及工作场合与其他人一起就餐。

- 如果可能，在您最后一次密切接触 COVID-19 感染者后的整个 10 日内，在家中时请远离与您同住的人（尤其是患上 COVID-19 重症[风险较高](#)的人员），外出时要远离他人。
- 在您接触 COVID-19 感染者后至少 10 天内，要避免接触[免疫功能低下或重症高风险人群](#)，切勿前往医疗机构（包括疗养院）和其他高风险场所。
- 对于在人员密集场所（例如仓库、工厂、食品包装厂及肉类加工厂等）工作，因工作性质而无法保持安全距离的人员，在最后一次接触 COVID-19 感染者后 10 天内，应进行检疫隔离，但若能够佩戴合适的口罩，可遵循上述缩短期限的居家检疫隔离指南。
- 对于在临时工人宿舍中居住的人员，在最后一次接触 COVID-19 感染者后的 10 天内，应进行检疫隔离。
- 对于在商业海事环境（例如商业海鲜船、货船、游轮）中停留或工作的人员，在最后一次接触 COVID-19 感染者后的 10 天内，应进行检疫隔离。请参阅 [CDC 指南](#)，了解关于在这些环境中进行工作场所检疫隔离的相关信息。

若您在家中以及公共场所与其他人待在一起时，[无法佩戴合适的口罩](#)：

在您最后一次接触 COVID-19 感染者后的 10 天内，若您[无法佩戴合适的口罩](#)，应居家隔离 10 天。在 10 天的检疫隔离期间请勿外出。

### [针对在特定聚集环境中暂待或工作群体的信息：](#)

对于待在惩戒所、拘留所、无家可归者收容所及临时住所中或在这些场所工作的人员，应进行检疫隔离，无论在过去 90 天内是否接种疫苗或加强针，或是否在感染 COVID-19 后已康复。

- 对于待在这些环境中的人员，应在最后一次接触 COVID-19 感染者后 10 天内，进行检疫隔离，且至少要在最后一次接触 COVID-19 感染者 5 天后接受检测。
- 对于在这些环境中工作，但不在其中居住的人员，在最后一次接触 COVID-19 感染者的后 10 天内，不得前往工作场所，但可以遵循上述居家检疫隔离指南，具体取决于能否佩戴[合适的口罩](#)。

在人员严重短缺期间，惩戒所、拘留所、无家可归者收容所以及临时住所可考虑缩短工作人员的隔离期，以确保营运的连续性。在这些环境中缩短隔离期的决定应与当地卫生部门协商。

### [我如何接触到 COVID-19？](#)

导致 COVID-19 病毒传播的最常见方式是人与人之间的密切接触（约 6 英尺内，或 2 臂长）。COVID-19 感染者在开始出现症状的两天前（或在无症状的情况下，收到阳性检测结果后的 2 天前），直到出现症状后的 10 天内（或在无症状的情况下，收到阳性检测结果后的 10 天内），皆可将病毒传播给其他人。

若 COVID-19 感染者已隔离 5 天，且在隔离期结束后又持续佩戴 5 天口罩，因为症状在第 5 天会有所改善或消失，那么在第 6-10 天，只要感染者佩戴[合适的口罩](#)，其他人便不

属于密切接触者。若感染者在第 6-10 天未佩戴合适的口罩，那么接触的其他人便被视为密切接触者。

成为密切接触者通常指的是在 24 小时内与 COVID-19 感染者在 6 英尺（2 米）的距离内共处累积时间至少 15 分钟或以上。一些人在不知道自己如何接触到病毒的情况下感染了 COVID-19。若 COVID-19 感染者告知公共卫生部门，近日与您有过密切接触，那么公共卫生部门可能会与您联系，邀请您[参加公共卫生部门的面谈](#)。

## 我如何计算检疫隔离期？

您接触 COVID-19 感染者（在传染期内）之日为第 0 天。在最后一次密切接触 COVID-19 感染者后的首日被视为第 1 天。

## 检疫隔离应采取的措施

- **监测症状。**如果症状恶化，立即就医。如果您遇到紧急医疗情况且需要致电 911，请告知调度人员您出现 COVID-19 症状。如有可能，请在急救服务人员到达前戴好口罩。
- 请尽可能**与其他人保持距离**，包括家人和宠物。如有可能，请待在单独的房间并使用单独的卫生间。如果您必须照顾家人或动物，请佩戴面罩并在与其接触前后洗手。在链接的网站上可查阅关于[COVID-19 与动物](#)的更多信息。
- 在您进入医疗服务提供者的诊室前，若周围有人，**请佩戴合适的口罩**。如果您无法佩戴合适的口罩，您不应与家人同处一室；如果他们必须进入您的房间，则应佩戴合适的口罩或防护口罩。
- 尽可能**采取措施，改善家中通风**。
- **请勿与任何人共用私人物品**，包括与家人或宠物共用碗碟、饮用玻璃杯、杯子、餐具、毛巾或床上用品。

## 参加公共卫生部门的面谈

如果有 COVID-19 患者告知公共卫生部门，其近日与您有过密切接触，您就会收到公共卫生部门的短信或来电。访谈人员将帮助您了解需要做些什么以及有哪些可用的支持。但访谈人员不会告诉您是谁将您的姓名告知他们。如果您随后发病，访谈人员将询问您近期曾密切接触的人员姓名和联系信息，以便通知这些人员与感染者有了接触。他们不会向您的密切接触者透露您的姓名。

## 我曾与 COVID-19 检测结果呈阳性的人员密切接触，且现在我已发病。我该怎么做？

若您接触了 COVID-19 感染者，且出现**症状**（即使症状轻微），应待在家中且远离他人，并接受 COVID-19 **病毒检测**，无论疫苗接种状态如何。请联系医疗服务提供者，接受检测。告诉他们您接触到 COVID-19 患者，且现已发病。

- 如果您的抗原检测结果呈阴性，医疗服务提供者可能会建议您接受确认性检测。
- 如果您采用[自检](#)方式，请按照自检产品中的说明进行操作。

若您必须与家内外的其他人待在一起，请佩戴[合适的口罩](#)。如果您必须与您家庭成员以外的其他人待在一起，他们应戴上口罩或防护口罩。如果您的症状恶化或出现新症状，请咨询您的医疗服务提供者。

**若有人无医疗服务提供者：**许多地点提供免费或低成本检测，无论移民身份如何。请参阅 [Department of Health（卫生部）关于检测的常见问题解答](#)或致电[华盛顿州 COVID-19 信息热线](#)。请拨打 1-800-525-0127，然后按 # 号键。我们提供语言协助服务。

**如果您是密切接触者并出现症状，请接受检测并遵循适当的指南：**

<p><b>出现症状后的检测结果</b></p>	<p><b>密切接触时：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>遵循了<a href="#">最新</a>的 COVID-19 疫苗接种要求，包括接种加强针和额外剂次，具体取决于年龄和健康状况。</li> <li>在过去 90 天内，通过 COVID-19 <a href="#">病毒检测</a>，结果呈阳性，但已康复。</li> </ul>	<p><b>密切接触时：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>未接种疫苗或未完成初次疫苗系列接种。</li> <li>未遵循<a href="#">最新</a>的 COVID-19 疫苗接种要求，包括接种加强针和额外剂次，具体取决于年龄和健康状况。</li> </ul>
<p><b>结果呈阳性或未检测</b></p>	<p>请遵循“<a href="#">如果您的 COVID-19 检测结果呈阳性该怎么办 (wa.gov)</a>”中的指南。若您未接受检测，请遵循与检测呈阳性者相同的隔离和戴口罩指南。</p>	<p>请遵循“<a href="#">如果您的 COVID-19 检测结果呈阳性该怎么办 (wa.gov)</a>”中的指南。若您未接受检测，请遵循与检测呈阳性者相同的隔离和戴口罩指南。</p>
<p><b>阴性结果</b></p>	<p>请待在家中，直至：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>在未服用退烧药的情况下，在过去 24 小时内未发烧，并且</li> <li>您的<a href="#">症状</a>明显好转。</li> </ul> <p>恢复遵循上述关于佩戴口罩、接受检测及检疫隔离的指南（请参阅“<a href="#">我曾与 COVID-19 检测结果呈阳性者有过密切接触，但我并未发病。我该怎么做？</a>”部分）。</p>	<p>恢复检疫隔离（请参阅“<a href="#">我曾与 COVID-19 检测结果呈阳性者有过密切接触，但我并未发病。我该怎么做？</a>”部分）。</p>

## 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 COVID-19 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（包括家人），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 COVID-19 症状，则检疫隔离变为隔离。

## 更多 COVID-19 信息和资源

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

一个人的种族/民族或国籍本身并不会增加他们感染 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。[污名化抗疫措施对抗击疫情毫无帮助](#)（仅英文）。仅分享准确信息，防止谣言和错误信息的传播。

- [华盛顿州 Department of Health 2019 新型冠状病毒疫情指南 \(COVID-19\)](#)（仅英文）
- [华盛顿州新型冠状病毒应对措施 \(COVID-19\)](#)
- [找到您当地的卫生部门或地区](#)（仅英文）
- [CDC 新型冠状病毒指南 \(COVID-19\)](#)
- [减少污名化的资源](#)（仅英文）

关于 COVID-19 还有更多疑问？请拨打我们的热线：**1-800-525-0127**，周一至周五早上 6 点到晚上 10 点，仍有更多疑问？请拨打我们的 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早上 6 点至下午 6 点。如需获取翻译服务，请在有人接听电话时按 # 号键并说出您的语言。如果您对自己的健康状况、COVID-19 检测或检测结果有疑问，请联系医疗服务提供者。

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