

# 如果您可能接触到 COVID-19 患者，该怎么办

## 2022 年 10 月 24 日变更摘要

- 取消了针对一般公众的检疫隔离建议
- 更新了检测建议
- 修订了针对在特定聚集环境中暂待或工作群体的信息
- 修订了针对接触过 COVID-19 且现已发病人群的建议

## 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：

- 在医疗保健机构停留、工作或探访的人员，应严格遵循“[针对在医疗场所中 SARS-CoV-2 感染预防和控制的临时建议](#)”（仅英文）指南。
- 若您在人员密集场所、临时工人宿舍、商业海事环境、惩戒所或拘留所、无家可归者收容所或临时住所工作或待在这些场所，则请严格遵循“[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。根据 [Revised Code of Washington \(RCW, 华盛顿州法典修订版\) 70.05.070](#)（可提供一些其他语言版本）的规定，当地卫生官员可以采取他们认为必要的措施来控制 and 防止传染病的传播。

## 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。我该怎么办？

在您最后一次密切接触后的 3-5 天接受 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](#)（可提供一些其他语言版本）中所述指南。
- 如果您的抗原试验结果呈阴性，则在获得首次阴性检测结果后 24-48 小时内采用抗原检测进行一次复检。如果第二次检测结果仍为阴性，但对 COVID-19 存在担忧，则您可以在第二次获得阴性检测结果后 24-48 小时再进行一次检测，总计至少进行 3 次检测。如果您在第三次检测中获得阴性结果且担心您可能感染了 COVID-19，则您可以选择采用抗原检测再次进行检测、考虑进行实验室分子检测，或致电您的医疗服务提供者。如果您没有足够的资源进行 3 次抗原检测，则根据您可以获得的资源情况以及对您及周围人员的风险程度，减少检测次数也是可以接受的。

- 如果您曾接触过 COVID-19 且没有出现症状，但在过去 30 天内曾感染过 COVID-19，则不建议进行检测。如果您在过去 30-90 天内曾感染过 COVID-19，则请使用抗原检测（而并非 PCR 检测），因为即使没有新的活跃期感染，PCR 结果也可能持续呈阳性。

在您最后一次接触 COVID-19 患者后的 10 天内，请采取以下措施：

- 在家中和公共场所必须与他人接触时，则请佩戴[优质的口罩或防护口罩](#)（可提供所有语言版本）。即使您的 COVID-19 检测结果呈阴性，也请继续佩戴口罩。
  - 请勿前往您无法佩戴口罩的场所。
  - 如果有人因未满 2 岁或残障原因而无法佩戴口罩，则应采取其他预防措施（例如改善[通风](#)）（可提供一些其他语言版本），以避免在这 10 天内进行传播。
- 应避免接触[重症高风险人群](#)（可提供一些其他语言版本），且切勿前往高风险场所（例如医疗机构）。
- 留意是否出现[COVID-19 的症状](#)（可提供一些其他语言版本）
- 如果出现症状，请[接受检测](#)（可提供一些其他语言版本）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。我该怎么做？](#)”部分所述的步骤。
- 有关外出的相关信息，请参阅[外出 | Centers for Disease Control and Prevention \(CDC, 疾病控制与预防中心\)](#)（可提供一些其他语言版本）。
- 如果您采用自检方式，则请参阅“[SARS-CoV-2 自我检测临时指南 \(wa.gov\)](#)”（仅英文），以获得相关指导。

家庭接触通常会导致与 COVID-19 呈阳性者的长期和反复接触。如果您在家中会持续接触到 COVID-19，则请观察 COVID-19 的症状，并且从您最初接触 COVID-19 患者开始直至您在其传染期期间与之最后一次接触后的 10 天内，您在家中以及公共场合与他人接触时均应佩戴优质的口罩或防护口罩。在与 COVID-19 患者首次接触后每 3-5 天进行一次检测，直至最后一次接触后 3-5 天。

### 针对在特定聚集环境中暂待或工作群体的信息：

检疫隔离不再是非医疗性聚集场所的标准建议。但是，在某些情况下，可以考虑在以下非医疗性聚集场所进行检疫隔离：

- 惩戒所和拘留所
- 无家可归者收容所和临时住所
- 因工作性质而无法保持安全距离的人员密集场所（例如仓库、工厂、食品包装厂及肉类加工厂，以及雇主所提供的交通工具）
- 临时工人宿舍
- [商业海事环境](#)（仅英文）（例如商业海鲜船、货船、游轮）

可以考虑进行检疫隔离的情况包括：

- 疫情控制，特别是在其他缓解措施无法成功阻止传播的情况下
- 如果针对接触 COVID-19 的人员未采取其他预防措施，例如检测和佩戴口罩

在此类情况下，根据 COVID-19 的潜伏期情况，检疫隔离期应该为最后一次接触后的 5-10 天，该时间取决于风险承受能力的水平。如欲计算检疫隔离期，则您接触 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。

也可以考虑检疫隔离的替代方法，例如让员工远程工作，或临时调到拥有独立工作空间且通风良好的设施区域。

在这些环境中的人群也应该遵循上述“[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？](#)”指南。

此类设施可以向当地卫生管辖部门咨询，以了解在某种情况下检疫隔离或检疫隔离的替代方案是否合适，并且此类设施还应严格遵循任何当地卫生管辖部门的相关指南。在可以考虑进行检疫隔离的情况下，当地卫生部门可能会要求进行检疫隔离。

## 我如何接触到 COVID-19？

导致 COVID-19 的病毒会通过不同大小的气溶胶颗粒形式进行传播，包括那些可以通过近距离接触感染的颗粒，例如在 6 英尺（2 米）的范围内，以及那些可能悬浮在空气中并可以被传播更远的颗粒，尤其是在通风不良的室内环境中。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。如果 COVID-19 患者的隔离期超过 10 天（例如，因为他们属于重病患者或免疫功能低下者），则他们在隔离期结束前均具有传染性。如果 COVID-19 检测呈阳性的人员在隔离至少 5 天后感觉好转时，在相隔 24-48 小时的情况下连续接受两次 COVID-19 检测且结果均呈阴性，则不再被视为具有传染性。

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。但是，如果您一直处于增加潜在接触风险的情况下，例如密闭空间、空间的通风不良或区域内有人进行诸如喊叫或唱歌等活动，即使 COVID-19 患者离您的距离超过 6 英尺（2 米），则您仍然有感染的风险。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。

## 接受公共卫生部门的流调

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。流调人员将帮助您了解需要做些什么以及有哪些可用的支持。但流调人员不会告诉您是谁将您的姓名告知他们。

## 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？

若您接触了 COVID-19 感染者，且出现**症状**（可提供一些其他语言版本）（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**（可提供一些其他语言版本），无论疫苗接种状态如何。

- 如果您的抗原检测结果呈阴性：
  - 请待在家中直至在未服用退烧药的情况下，在过去 24 小时内未发烧，并且您的**症状**（可提供一些其他语言版本）明显好转。
  - 请在症状开始后至少 5 天内每 24-48 小时重新检测一次。如果您在出现症状至少 5 天后的检测结果为阴性且担心您可能感染了 COVID-19，则您可以选择采用抗原检测再次进行检测、考虑进行实验室分子检测，或致电您的医疗服务提供者。
- 如果您的检测结果呈阴性，并且您的症状有所缓解，则请继续遵循[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。我该怎么办？](#)指南。
- 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 \(wa.gov\)](#)（可提供一些其他语言版本）中所述指南。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。
- 如果您采用自检方式，则请参阅“[SARS-CoV-2 自我检测临时指南 \(wa.gov\)](#)”（仅英文），以获得相关指导。

若您在家中或家外必须与其他人待在一起，则您应佩戴**优质的口罩**（可提供一些其他语言版本）。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）的检测常见问题解答](#)（仅英文）或致电[华盛顿州 COVID-19 信息热线](#)（可提供一些其他语言版本）。

## 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**（仅英文）内待在家中，远离他人（包括家人），避免传播疾病。
- **检疫隔离**是指在接触 COVID-19 后待在家中，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。

## 心理和行为健康资源

请访问 DOH 的[行为健康资源与建议](#)（仅英文）网站。

## 更多 COVID-19 信息和资源

随时了解最新的当前[华盛顿 COVID-19 情况](#)（仅英文）、[州长 Inslee 的公告](#)（可提供一些其他语言版本）、[症状](#)（可提供一些其他语言版本）、[传播方式](#)（可提供一些其他语言版本）、[人们应接受检测的方式和时间](#)（可提供一些其他语言版本）[以及在哪里可以找到疫苗](#)（可提供一些其他语言版本）。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会的机会较少。[污名化对抗击疾病毫无帮助](#)（仅英文）。仅共享准确信息，以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 \(COVID-19\)](#)（可提供一些其他语言版本）
- [华盛顿州冠状病毒应对措施 \(COVID-19\)](#)（可提供一些其他语言版本）
- [查找您当地的卫生部门或行政区](#)（可提供一些其他语言版本）
- [CDC 冠状病毒 \(COVID-19\)](#)（可提供一些其他语言版本）

**有更多疑问？**请拨打我们的 COVID-19 信息热线：1-800-525-0127。热线服务时间：

- 周一早上 6 点至晚上 10 点。
- 周二至周日，早上 6 点至晚上 6 点。
- [法定假日](#)（仅英文），早上 6 点至晚上 6 点。

如需口译服务，在电话接通后按 #，然后说出您的语言。如果您对自己的健康状况或检测结果有疑问，请联系医疗服务提供者。

如欲索取本文件的其他版本格式，请致电 1-800-525-0127。耳聋或重听人士请拨 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)。