

# 如果您的 COVID-19 检测结果呈阳性该怎么办

## 2023 年 4 月 12 日变更摘要

- 解释了关于[在特定聚集环境中隔离](#)的相关信息
- 更新了医疗场所指南的链接

## 介绍

如果您的 COVID-19 检测结果呈阳性，您可以帮助避免将 COVID-19 传播给他人。请遵循下方有关治疗、隔离以及佩戴口罩的指南。针对 COVID-19 检测结果呈阳性的人员，也请遵守当地卫生管辖部门、工作场所、企业或学校的相关政策，此类政策可能要比 WA State Department of Health（华盛顿州卫生部）的指南更为严格。

- 在医疗保健机构停留、工作或探访的人员，应严格遵循[在医疗场所中 COVID-19 感染预防](#)（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“[若您下列任何聚集环境中暂待或工作](#)”指南。

## 确定您是否需要治疗

如果您的检测结果呈阳性，并且由于您的年龄或慢性药物治疗疾病，更有可能因 COVID-19 而转为重症，那么有一些治疗方法可以降低您因病住院或死亡的几率。治疗 COVID-19 的药物必须由医疗服务提供者予以开具，并在诊断后尽快开始服用，才会有效。立即联系医疗服务提供者，以确定您是否有资格接受治疗（即使您现在的症状很轻微）。请访问 DOH 网站，该网站可以为您和您的医疗服务提供者提供有关具体[COVID-19 疗法](#)（可提供其他语言版本）以及如何获得治疗方面的更多信息。

## 居家隔离

COVID-19 检测结果呈阳性者或出现 COVID-19 症状并且等待检测结果者，除就医外，应居家隔离，并远离他人。感染 COVID-19 的患者可以将其传播给他人。居家隔离有助于防止他人生病。无论您的疫苗接种情况如何，都应进行隔离。如果接种疫苗的人感染了 COVID-19，他们仍然可以将感染的 COVID-19 传染给他人，但接种 COVID-19 疫苗会使他们因 COVID-19 住院或死亡的可能性大大降低。请其他人代为购物，或使用商店送货服务。如果您在居家隔离时需要食物或其他支持，[Care Connect Washington（华盛顿护理联结）](#)（可提供其他语言版本）可以提供帮助。请致电 COVID-19 信息热线：1-800-525-0127，然后按 # 号键或联系您的[Care Connect](#)（可提供其他语言版本）中心。我们提供语言协助服

务。请勿外出、上班、上学、去托儿所或公共场所，或搭乘公共交通工具、拼车或出租车。在隔离期间：

- 居家时尽可能待在专门的房间中，远离他人，包括家人和宠物，并使用单独的卫生间（如果可能的话）。Centers for Disease Control and Prevention（CDC，疾病控制与预防中心）有更多关于 [COVID-19 与动物](#)（可提供其他语言版本）的更多相关信息。
- 如果您在家中或公共场所必须与他人接触，则请佩戴[优质的口罩或防护口罩](#)（可提供其他语言版本）。
- 尽可能采取措施，改善家中[通风](#)（可提供其他语言版本）。
- 切勿共用个人家居用品，比如杯子、毛巾和餐具。
- 监控您的症状。如果您出现[紧急体征](#)（可提供其他语言版本）（例如呼吸困难），请立即寻求紧急医疗护理。
- 如果您有一个常规的医疗预约（而并非紧急护理），则请在赴约之前致电并告知医疗服务提供者，您已感染 COVID-19 或正在接受 COVID-19 评估。

## 我需要自我隔离以及佩戴口罩多长时间？

如果您的 COVID-19 检测结果呈阳性，请居家至少 5 天，并与家中的其他人相隔离，以避免将 COVID-19 传播给他人。

### 结束隔离

您应该隔离多长时间，则取决于以下几个因素：

- 您是否可以佩戴合适的口罩；
- 在隔离 5 天后的第 6-10 天期间，您的 COVID-19 检测结果是否继续呈阳性；
- 您是否出现 COVID-19 重症病状或免疫力低下；以及
- 您是否需要聚集环境中暂待或工作。

若您的 COVID-19 检测结果呈阳性，且出现了 [症状](#)（可提供其他语言版本）：

在您的症状首次出现后隔离至少 5 天的时间。若满足下列条件，您可以在满 5 天后解除隔离：

- 在开始隔离的 5 天后，您的症状有所改善；以及
- 在未服用退烧药的情况下，您在 24 小时内没有发烧

若您的 COVID-19 检测结果呈阳性，但未出现任何[症状](#)（可提供其他语言版本）：在您的 COVID-19 检测结果呈阳性后至少隔离 5 天。如果您没有出现任何症状，则您可以在满 5 天后解除隔离。

若您在检测结果呈阳性后出现症状，那么 5 天的隔离期需要重新计算。如果出现症状，请遵循上述关于结束隔离的建议。

无论您何时结束隔离，在您出现症状（或未出现症状，但检测呈阳性）后 10 天内，应采取下列措施：

- 在 5 天隔离期结束后，在家中以及公共场所与其他人待在一起时，均应至少再佩戴 5 天（第 6 天至第 10 天）合适且优质的口罩或防护口罩。
- 应避免接触[免疫功能低下或重症高风险人群](#)（可提供其他语言版本），切勿前往医疗机构（包括疗养院）及其他高风险场所。
- 请勿前往您无法佩戴口罩的场所，例如餐厅和一些健身房，要避免在家中以及工作场合与其他人一起就餐。
- 如果症状复发或恶化，您应该在第 0 天重新开始隔离期。
- 有关外出的相关信息，请参阅[外出 | CDC](#)。

### 如何计算您的隔离期：

若您出现症状，那么第 0 天是出现症状的首日。在您出现症状后的第一个全天被视为第 1 天。

若您未出现任何症状，那么第 0 天则是您接受检测之日。在采集样本进行检测并得出阳性结果后的第一个全天被视为第 1 天。

请参阅 DOH [隔离和检疫隔离算法](#)（可提供其他语言版本）工具以获得帮助。

### 摘除口罩

在隔离 5 天后，您可能仍然具有传染性。在 5 天隔离期结束后，在家中以及公共场所与其他人待在一起时，应继续再佩戴 5 天（第 6 天至第 10 天）[合适且优质的口罩或防护口罩](#)（可提供其他语言版本）。另外，可以考虑使用抗原检测来确定何时可以摘除口罩（见下文）。如果您无法佩戴合适的口罩，则您应该继续满 10 天的隔离。

坚持佩戴口罩是指每当您在家中或外出与他人待在一起时，均应佩戴[合适且优质的口罩或防护口罩](#)（可提供其他语言版本）。在无法佩戴口罩时，您不应该与其他人待在一起进行活动，例如睡觉、吃饭或游泳。口罩替代品（例如带装饰的面罩）无法提供与合适且优质的口罩同等的防护效果。如果您无法佩戴合适的口罩，则您应该隔离 10 天。

### 使用抗原检测来确定何时解除隔离和摘除口罩

如果您可以进行[抗原检测](#)（可提供其他语言版本），则您可以在计划解除隔离时进行检测，不早于第 6 天，从而进一步降低感染他人的风险。仅在不使用退烧药的情况下连续

24 小时未发烧，而且其他症状也有所改善时才开始检测。康复后几周或几个月内可能仍会丧失味觉或嗅觉，但不应延迟隔离的结束。

- 如果您的检测结果呈阳性，则您可能仍然具有传染性。您应该继续隔离并佩戴口罩，并等待 24-48 小时再进行检测。
- 如果您在两次连续的（背靠背）检测中检测结果均呈阴性，且每次检测均间隔 24-48 小时，则您可以在第 10 天之前结束隔离并停止佩戴口罩。

如果您连续 10 天重复检测均呈阳性，则您应该继续佩戴口罩，并避免接触免疫功能低下或重症高风险人群，直至您获得两个连续的阴性抗原检测结果为止。

若您出现 COVID-19 重症病状或免疫力低下：

出现 COVID-19 重症病状者（包括住院治疗或需要重症监护或通气支持者）和[免疫系统受损者](#)（可提供其他语言版本）应至少隔离 10 天，且最多隔离 20 天。他们还需要接受[病毒检测](#)（可提供其他语言版本），以便确定何时能够与其他人同处。请咨询医疗服务提供者，您何时可恢复与他人同处。有关您可能有资格获得的治疗和药物的相关信息，请参阅[上方的治疗部分](#)。

若您有下列任何聚集环境中暂待或工作：

在以下聚集环境中生活或工作者应遵循下列隔离建议。如果您工作但不居住在此类聚集环境之中，请遵循本隔离指南，以了解需要离开工作环境多长时间；对于其他活动，您可以遵循上述缩短居家隔离期的指南。

- 惩戒所或拘留所
- 无家可归者收容所或临时住所
- 在商业海事环境（例如商业海鲜船、货船、游轮）
- 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等
- 临时工人宿舍

若您的 COVID-19 检测结果呈阳性，且出现相关症状，那么若满足下列条件，自首次出现症状起 10 天后可结束与聚集环境的隔离：

- 在未服用退烧药的情况下，您在 24 小时内没有发烧；以及
- 您的症状已有所改善。

若您的 COVID-19 检测结果呈阳性，但未出现任何症状，则自 COVID-19 检测结果呈阳性之日起 10 天后，如果您没有出现任何症状，可以结束与聚集环境的隔离。若您在检测结果呈阳性后出现症状，那么与此环境隔离 10 天的期限需要重新计算。如果出现症状，请遵循上述关于结束隔离的建议。

您可以通过抗原检测来确定您是否可以在该 10 天期限之前摘掉口罩并结束隔离。开始检测的时间不要早于第 6 天，并且仅在不使用退烧药的情况下连续 24 小时未发烧，而且其他症状也有所改善时才开始检测。康复后几周或几个月内可能仍会丧失味觉或嗅觉，但不应延迟隔离的结束。

- 如果您的检测结果呈阳性，则您可能仍然具有传染性。您应该继续隔离并佩戴口罩，并等待 24-48 小时再进行检测。
- 如果您在两次连续的（背靠背）检测中检测结果均呈阴性，且彼此检测均间隔 24-48 小时，则您可以在第 10 天之前结束隔离并停止佩戴口罩。这意味着离开隔离和停止佩戴口罩的最早日期为第 7 天，如果您在第 6 天和第 7 天检测为阴性，就会出现这种情况。

如果您连续 10 天重复检测均呈阳性，则您应该继续佩戴口罩，并避免接触免疫功能低下或重症高风险人群，直至您获得两个连续的阴性抗原检测结果为止。

若您出现症状，那么第 0 天是出现症状的首日。在您出现症状后的第一个全天被视为第 1 天。若您未出现任何症状，那么第 0 天则是您接受检测之日。在采集样本进行检测并得出阳性结果后的第一个全天被视为第 1 天。

在人员严重短缺期间，惩戒所、拘留所、无家可归者收容所、临时住所及关键基础设施工作场所可考虑缩短工作人员的隔离期，以确保运营的连续性。在这些环境中缩短隔离期的决定应与当地卫生部门协商。

## 如果我的症状复发，该怎么办？

在您结束隔离后，如果您的 COVID-19 症状复发或恶化，则请在第 0 天重新开始隔离，并严格遵守上述[我需要自我隔离以及佩戴口罩多长时间？](#)的相关内容。如果您对自己的症状或何时结束隔离有疑问，请咨询医疗服务提供者。

## 我何时具有潜在的传染性以及会使他人感染？

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 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 抗原检测且结果均呈阴性，则不再被视为具有传染性。如果患者的隔离期超过 10 天（例如，因为他们属于重症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。

## 通知您可能接触过的人



告知您的密切接触者 他们可能已经接触了 COVID-19，并将[如果您可能接触到 COVID-19 患者，该怎么办](#)（可提供其他语言版本）信息转发给他们。成为密切接触者通常指的是一个人在 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、通风不良或进行诸如喊叫或唱歌等活动，即使其他人离您的距离超过 6 英尺（2 米），则仍然有感染的风险。如果您在工作时存在潜在的传染性，则请通知您的雇主，以便他们能够将此情况通知给其他同事。

## 接受公共卫生部门的流调

如果您的 COVID-19 检测结果呈阳性，公共卫生部门的流调人员会与您联系（通常通过电话）。流调人员将帮助您了解接下来需要做些什么以及有哪些可用的支持。流调人员将要求您提供近期密切接触的人员姓名和联系方式，以通知这些人员与感染者有过接触。流调人员要求提供此类信息是为了能够通知病毒的接触者。流调人员不会向您的密切接触者透露您的姓名。

## 若您的自检结果呈阳性

请参阅“[SARS-CoV-2 自我检测临时指南](#)”（仅英文），了解更多信息。

## 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）、[症状](#)（可提供其他语言版本）、[传播方式](#)（可提供其他语言版本）、[人们应接受检测的方式和时间](#)（可提供其他语言版本）以及[在哪里可以找到疫苗](#)（可提供其他语言版本）。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区的机会较少。[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 COVID-19 疫情应对措施](#)
- [查找您当地的卫生部门或行政区](#)
- [CDC 冠状病毒 \(COVID-19\)](#)

**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)。