
如果您正在因 COVID-19 而进行预防 性隔离或治疗性隔离， 该怎么做



CORONAVIRUS
UTAH.GOV

什么是预防性隔离？

预防性隔离适用于未患病且没有 COVID-19 的症状但可能接触过病毒的人。它使您远离他人，因此您不会在不知情的情况下传染他人。

如果您接触过 COVID-19，则应该进行预防性隔离。这意味着，您与感染 COVID-19 的人曾发生过密切接触。



密切接触是指：

- 在 24 小时内，您与病毒感染者相距不到 6 英尺的时间累计有 15 分钟或更长。
- 您在家里照顾 COVID-19 患者。
- 您与 COVID-19 感染者进行了直接身体接触(拥抱或亲吻)。
- 您与 COVID-19 感染者共用餐具。
- COVID-19 感染者打喷嚏、咳嗽或以某种方式使呼吸道飞沫溅到您身上。

我在预防性隔离期间该怎么做？

- 尽量待在家里并远离他人。
- 您应该不去工作、学校，不参加课外活动、宗教仪式、家庭聚会或其他活动。
- 限制到访您家的来访者数量。
- 尽量与他人保持至少 6 英尺或 2 米(约 2 臂长)的距离。
- 如果您必须与其他人在一起，请佩戴口罩。
- 经常洗手或使用消毒搓手液。
- 清洁经常接触的物体表面(如电话、门把手、电灯开关、马桶把手、水槽把手、台面和任何金属物体)。

如果您必须离开家去买杂货或寻求医疗救护，请采取额外安全预防措施，以免将病毒传播给他人。



我什么时候可以结束预防性隔离？

进行为期 14 天的预防性隔离仍然是保护其他人免受病毒感染的最佳方法。但是，随着我们对 COVID-19 的了解越来越深入，公共卫生部门现在允许为可能无法进行 14 天预防性隔离的人们提供替代方案。

您可以在以下情况下结束预防性隔离：

- **在第 10 天(未进行检测)**。如果您没有出现 COVID-19 的症状，则可以在最后一次与检测结果为阳性者密切接触后第 10 天结束预防性隔离。
- **第 7 天(检测结果为阴性)**。接触后必须至少等待 7 天才能进行检测。如果您的检测结果为阴性且没有出现 COVID-19 的任何症状，则可以结束预防性隔离。

如果您使用其中某种替代方案提前结束预防性隔离，请注意观察症状，直至接触后第 14 天。您仍然需要采取安全预防措施。



如果您与 COVID-19 患者同住，则即使您的检测结果为阴性，也必须进行 10 天预防性隔离。

您感染病毒的风险高得多。与居住在家中的 COVID-19 患者保持隔离可能非常困难。这意味着，如果您无法远离患病者，则可能需要进行 10 天以上的预防性隔离。您每次在检测结果为阳性者具有传染性期间与之进行密切接触，就要重新开始进行 10 天预防性隔离。



如果我的检测结果为阳性或曾接触过 COVID-19, 卫生部门会给我打电话吗?

公共卫生工作者尽量与所有 COVID-19 检测结果为阳性或接触过 COVID-19 的人联系。公共卫生工作者可能会给您打电话, 或者向您发送短信或电子邮件, 让您知道自己曾接触过病毒, 应该进行预防性隔离。

您应该每天检查是否有 COVID-19 的症状。如果您进行预防性隔离, 可能会要求您通过两种方式检查症状。一种方式称为主动监测。在主动监测情况下, 一名公共卫生工作者会每天与您联系一次, 以检查您的情况并询问您感觉如何。如果您需要进行预防性隔离以检查自己是否出现任何症状或在寻找资源方面需要帮助, 则可能会接到卫生部门的电话或短信。

另一种方式称为自我监测。在自我监测情况下, 卫生部门不会每天给您打电话或向您发送短信。相反, 您自己每天检查症状, 如果您有任何疑问或疑虑, 则致电卫生部门或医疗保健提供者。如果在进行预防性隔离期间患病或出现 COVID-19 症状, 则应进行检测。您可以在以下网址找到您附近的检测地点:<https://coronavirus.utah.gov/utah-covid-19-testing-locations/>。



为什么我在预防性隔离期间需要每天写下自己的体温和症状?

大多数人会在接触后第 10 天开始产生症状, 但最长可能需要 14 天时间才会出现症状。有些人仅有非常轻微的症状, 可能不会意识到这是 COVID-19。因此, 每天写下自己的体温和感觉很重要。如果您出现任何症状, 则应进行 COVID-19 检测。



COVID-19 的症状包括: 发热、咳嗽、呼吸急促、咽喉疼痛、肌肉酸痛和疼痛, 或味觉或嗅觉减弱。

如果您在预防性隔离期间患病或出现 COVID-19 的任何症状, 则进行治疗性隔离并立即致电医生。您需要进行 COVID-19 检测。

检测

接触后等待 7 天再进行 COVID-19 检测。这可以让您体内积聚足够病毒, 以便检测出来。

在您获得检测结果之前, 必须继续进行预防性隔离。

您可以在预防性隔离的第 7 天进行检测, 如果您的检测结果为阴性且没有出现 COVID-19 的任何症状, 则可以结束预防性隔离。如果您与 COVID-19 患者同住, 公共卫生部门仍建议您进行检测, 但必须完成为期 10 天的预防性隔离。

如果您的检测结果为阳性, 请遵循第 7 页的治疗性隔离指南。卫生部门工作人员可能会给您打电话、发送短信或电子邮件。



如何监测症状?

使用以下步骤检查您的症状并写下您的信息。自您接触 COVID-19 患者开始的 14 天内, 需要每天 2 次执行这些步骤, 共执行 14 天。卫生部门会告诉您最后一次接触的日期以及您可以停止写下体温和症状的日期。



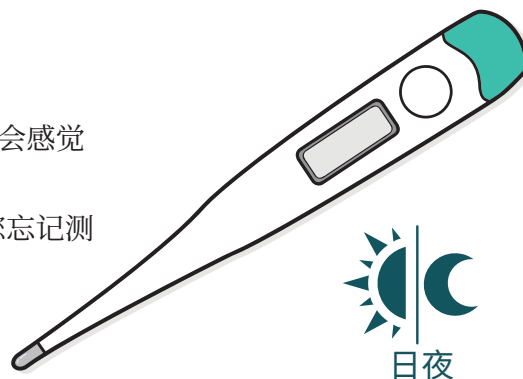
为期



第 1 步

**每天测量 2 次体温。
每天坚持测量, 持续测量 10 天。**

- 使用体温计测量体温。
- 如果您没有体温计, 请写下您是否感觉发热(您的皮肤可能会感觉发烫或发红, 或者有畏寒或出汗)。
- 上午(AM)测量一次体温, 晚上(PM)测量一次体温。如果您忘记测量体温, 请在想起时立即进行测量。



关于测量体温的重要注意事项:



在进食、喝水或运动后, 等待 30 分钟再测量体温。

等待



在进食、喝水
或运动后



在服用任何药物之前先测量体温。有些药物会降低体温, 这会使您难以知道自己是否发热。在服用以下药物后, 等待 6 小时再测量体温:

- 对乙酰氨基酚, 又称扑热息痛(泰诺)
- 布洛芬
- 阿司匹林

等待



在服用任何
药物后



婴幼儿和 4 岁以下儿童最好使用耳温计。如果您测量的是您孩子的腋温且测量结果为 99.4°F/37.4°C 或以上, 则说明您的孩子发热。如果您测量的是自己孩子的腋温, 请务必告知医生或当地卫生部门。



4 岁以下儿童使用
耳温计测量。



**成人
体温**
100.4°F/38°C
或以上

**儿童
体温**
99.4°F/37.4°C
或以上

第 2 步

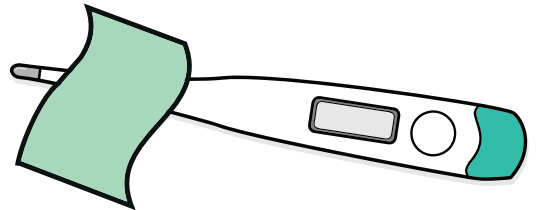
在本书结尾处的表格中写下您的体温和症状。
每天坚持测量,持续测量 10 天。

- 表格中的“最后一次接触日期”是您接触 COVID-19 的日期。这是您在检测结果为阳性者具有传染性期间最后一次与之进行密切接触的日期。一个人在出现症状的前 2 天被视为具有传染性。如果此人没有出现症状,则其在进行 COVID-19 检测前 2 天起具有传染性。您可以停止监测体温和症状的日期是自最后一次接触日期后的第 14 天。如果您不知道这些日期,请根据您的接触地点致电卫生部门、学校或工作地点。填写所有日期,持续填写 14 天。请勿留空。
- 在本书结尾处的表格中写下您的体温。您应每天测量 2 次体温。上午(AM)测量一次体温,晚上(PM)测量一次体温。
- 如果您出现表格中所列的任何症状,请做出标记,“Y”代表“是”,“N”代表“否”。



第 3 步

每次有人使用温度计后都要对其进行清洁。



第 4 步

如果您出现发热、咳嗽、呼吸急促、肌肉酸痛、咽喉疼痛,或味觉或嗅觉减弱:

- 进行治疗性隔离并进行 COVID-19 检测。
- 如果您的症状加重,或者您感觉自己需要医疗服务,请立即寻求医疗帮助。去医院或医生办公室是安全的。戴上口罩,并让医护人员知道您的 COVID-19 检测结果为阳性。



疫情期间去医院
或医生办公室是
安全的

如果您出现以下任何紧急警告迹象*, 请立即寻求医疗帮助:



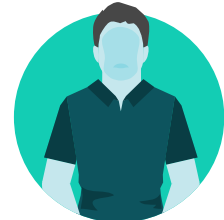
呼吸困难
或呼吸急促



胸部持续
疼痛或压力



感到困惑或
无法轻易醒来



如果您的嘴唇或面部
青紫

什么时候进行治疗性隔离？

治疗性隔离适用于检测结果为阳性或有 COVID-19 症状的人。治疗性隔离可使感染 COVID-19 的人远离健康人，以阻止病毒传播。

与居住在家中的人保持隔离可能非常困难。对于住在您家中的任何人，自其在您处于治疗性隔离期间与您最后一次发生密切接触以来，应进行 10 天预防性隔离。



治疗性隔离是指：

- 即使在自己家中，您也应尽可能远离他人。除外出就医外，待在家中。
- 如果您必须与其他人待在一起(如果您们必须在同一个房间或车内)，请佩戴口罩。如果您因呼吸困难而无法佩戴口罩，请与其他人待在不同房间。如果有人进入您的房间，则他们应该佩戴口罩。
- 在您完成治疗性隔离并且与您同住的每个人都完成预防性隔离之前，请勿旅行。
- 在咳嗽或打喷嚏时，用纸巾或袖子(不是手)捂住口鼻。
- 经常用肥皂和清水洗手。如果您没有肥皂或清水，则可使用含酒精搓手液。尽量使用酒精含量为 60% 至 95% 的含酒精搓手液。



尽量待在不同房间



用肥皂和清水洗手



如果必须与其他人共处，请佩戴口罩



尽量不要与其他人共用个人物品

我什么时候可以结束治疗性隔离？

您在出现下列情况之前必须进行治疗性隔离：

- 24 小时无发热(这是指您没有使用药物降低发热), 并且
- 您的呼吸系统症状已持续改善 24 小时, 并且
- 自您第一次发病以来已经过去至少 10 天。
- 如果您没有出现症状, 则从接受检测之日起进行 10 天治疗性隔离。



与我同住的人需要进行多长时间预防性隔离？

与居住在家中的 COVID-19 患者保持隔离可能非常困难。对于住在您家中的任何人, 自其在您处于治疗性隔离期间与您最后一次发生密切接触以来, 应进行 10 天预防性隔离。每次他们在您具有传染性期间与您进行密切接触, 他们就要重新开始进行 10 天预防性隔离。即使他们的检测结果为阴性, 他们也不得在第 10 天之前结束预防性隔离。

如果我有疑问, 我应该给谁打电话？

如果您有疑问, 请致电当地卫生部门、犹他州卫生部或医疗保健提供者。

您也可以致电冠状病毒热线, 电话是 1-800-456-7707。

犹他州卫生部	1-888-EPI-UTAH (374-8824)
Bear River 卫生部门 (Box Elder 县、Cache 县和 Rich 县)	(435) 792-6500
犹他州中部公共卫生部门 (Juab 县、Millard 县、Piute 县、Sanpete 县、Sevier 县和 Wayne 县):	(435) 896-5451
Davis 县卫生部门	(801) 525-5000
Salt Lake 县卫生部门	(385) 468-4100
San Juan 公共卫生部门	(435) 359-0038
犹他州东南部卫生部门 (Carbon 县、Emery 县和 Grand 县)	(435) 637-3671
犹他州西南部卫生部门 (Beaver 县、Garfield 县、Iron 县、Kane 县和 Washington 县)	(435) 673-3528
Summit 县卫生部门	(435) 333-1500
Tooele 县卫生部门	(435) 277-2300
Tri 县卫生部门 (Daggett 县、Duchesne 县和 Uintah 县)	(435) 247-1177
Utah 县卫生部门	(801) 851-7000
Wasatch 县卫生部门	(435) 654-2700
Weber-Morgan 卫生部门	(801) 399-7100

