

# 什么是预防性隔离？

预防性隔离适用于那些可能接触过 COVID-19 但还没有患病的人。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。



## 在预防性隔离期间，您应尽可能待在家中并远离他人。



- 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。

## 什么是预防性隔离？

### 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。



### 接触过 COVID-19 后等待 7 天再进行检测。

这可以让您体内积聚足够病毒，以便检测出来。如果在进行预防性隔离期间患病或出现 COVID-19 的症状，则应进行治疗性隔离并进行 COVID-19 检测。

在您获得检测结果之前，必须继续进行预防性隔离。

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



### 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。每次您在检测结果为阳性者处于治疗性隔离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。

