

如果您因COVID-19 而正在进行预防性隔 离或治疗性隔离， 该怎么做



CORONAVIRUS
UTAH.GOV



UTAH ASSOCIATION of
LOCAL HEALTH DEPARTMENTS



UTAH DEPARTMENT OF
HEALTH

更新日期2022年2月4日

COVID-19疫苗接种

由美国FDA和CDC批准或授权的所有COVID-19疫苗均安全有效，可有效保护您免受病毒侵害。接种疫苗有助于防止您因COVID-19而染病、住院，甚至死亡。在接种疫苗后，仍可能感染COVID-19，但与选择不接种疫苗者相比，接种疫苗者患重症或住院治疗的几率更低。



预防性隔离指南取决于您是否达到了最新的COVID-19疫苗接种状态。若您完成了下列接种，便视为您达到了[最新的COVID-19疫苗接种状态](#)：

- 接种了任何COVID-19疫苗的加强针，或
- 在过去5个月内，接种了第2剂Pfizer或Moderna COVID-19疫苗，或
- 在过去2个月内，接种了Johnson & Johnson COVID-19疫苗。
- 对于18岁以下的儿童和青少年，若接种了2剂Pfizer COVID-19疫苗，便视为达到了最新疫苗接种状态。在“达到最新疫苗接种状态”的定义中，儿童不要求接种加强针。

同时，CDC还会使用“接种全部剂次疫苗”这一术语。自您接种初始系列末剂COVID-19疫苗至少满2周后，视为您完成全部接种。对于Pfizer或Moderna，初始系列为2剂相同品牌的疫苗。对于Johnson & Johnson，初始系列为单剂疫苗。

您可以在解除治疗性隔离或预防性隔离且没有任何COVID-19症状的情况下立即接种疫苗。

我应该什么时候接受COVID-19检测？

若您出现COVID-19[症状](#)，即使比较轻微，也要[居家隔离并接受检测](#)。我们了解，人们可能会重复感染COVID-19，且即使接种疫苗者也可能感染COVID-19。

凡接触COVID-19者，均应接受检测。有些人在感染COVID-19后检测结果呈阳性，但他们已完成治疗性隔离并且对他人不再具有传染性。我们建议，若自您首次检测结果为阳性后**不足90天**（约3个月），那么在发生接触后，只要未出现任何新的症状，便无需接受检测。但若您出现任何新的症状，或自检测结果为阳性以来**超过90天**（约3个月），那么应再次接受检测。此外，我们还了解，已接种疫苗者也可能感染COVID-19，因此为了确保安全，即使您接种了疫苗，我们亦建议您在发生接触的5天后进行COVID-19检测。



在发生接触后，请等待5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。疫苗不会干扰COVID-19检测结果的准确性。您可能需要接受多次检测，具体取决于您进行的检测类型、检测时间以及检测时是否有症状。检测完毕后，立即回家。在您收到检测结果之前，请待在家中。

某些COVID-19检测比其他检测准确。某人出现COVID-19症状时，快速抗原检测效果最佳。多数居家检测均为快速抗原检测。快速抗原检测方法仅在病毒含量较高的情况下才会检测到病毒，且敏感性不如PCR检测。**若抗原检测结果为阴性，但出现了症状，需要接受PCR检测。**您的检测结果可能为假阴性。若您无法进行PCR检测，或您选择再次使用快速抗原检测或居家检测，请等待24-36小时后再进行检测。

我是否需要预防性隔离？

预防性隔离适用于那些可能接触过新冠病毒 COVID-19 但还没有患病或还没有检测出阳性的人。这样您就会远离他人，不会在不知情的情况下传染他人。这不同于治疗性隔离，治疗性隔离是针对COVID-19检测结果为阳性者或出现COVID-19症状者。若您接触了COVID-19，便应进行预防性隔离，并采取安全防控措施。这意味着，您与感染新冠病毒 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。
- 您在家中照顾COVID-19患者。
- 您与新冠病毒 COVID-19 感染者进行了直接身体接触（拥抱或亲吻）。
- 您与新冠病毒 COVID-19 感染者共用餐具。
- COVID-19感染者通过打喷嚏、咳嗽或以某种方式使呼吸道飞沫溅到您身上。



共持续 15 分钟

如果出现以下情况，您无需进行预防性隔离：

- 在过去90天（约3个月）内，您有过COVID-19检测结果为阳性史。
- 您达到了最新的COVID-19疫苗接种状态。

达到最新的COVID-19疫苗接种状态，是指您：

- 接种了任何COVID-19疫苗的加强针，或
- 在过去5个月内，接种了第2剂Pfizer或Moderna COVID-19疫苗，或
- 在过去2个月内，接种了Johnson & Johnson COVID-19疫苗。
- 对于18岁以下的儿童和青少年，若接种了2剂Pfizer COVID-19疫苗，便视为达到了最新疫苗接种状态。在“达到最新疫苗接种状态”的定义中，儿童不要求接种加强针。

在发生接触后10天内，在人群周围及在公共场所时，要佩戴**合适的口罩**。即使您并非处于居家预防性隔期，在人群周围佩戴口罩也至关重要。这样可确保他人的安全。若您在发生接触后10天内无法做到在人群周围佩戴口罩，那么便需要进行居家预防性隔离。**高质量口罩**（如KN95）会为与您接触的其他人提供更强保护。



如有下列情况, 您需要居家进行5天预防性隔离:

- 您未接种疫苗。这是指您未接种任何剂次的COVID-19疫苗。
- 您未达到最新的COVID-19疫苗接种状态。
- 自您的COVID-19检测结果为阳性之日起已超过90天, 且您未达到最新疫苗接种状态。

若您在发生接触后或在为期5天的居家预防性隔离结束后, 在人群周围及在公共场所时无法佩戴[合适的口罩](#), CDC建议您居家隔离10天, 而非5天。

同时, 我们还建议您在与COVID-19感染者最后一次密切接触的5天后进行检测, 即使您未进行居家预防性隔离, 也可确保您不会将病毒传播给他人。若您的检测结果为阳性或出现症状, 请立即居家进行治疗性隔离。若自您首次COVID-19检测结果为阳性之日起不足90天(约3个月), 且未出现任何新的症状, 则在此90天期限内, 无需再次接受检测。

观察是否出现COVID-19症状, 如果发病, 则要接受检测。



在发生接触后, 采取下列安全防护措施:

- 在预防性隔离期间, 请限制家中访客数量。
- 在人群周围要佩戴口罩。在接触COVID-19后10天内, 在公共场所及人群周围时要佩戴口罩, 这至关重要。在这10天内, 要避免前往无法戴口罩的场所, 比如健身中心或餐厅。
- 在发生接触的10天内, 每天要检查是否出现COVID-19症状, 包括频繁测量体温。若您在预防性隔离期间出现COVID-19症状, 请立即进行检测。
- 在最后一次密切接触COVID-19感染者至少5天后, 要进行检测。若您的检测结果为阴性, 则可离开家, 只要在人群周围佩戴口罩即可。若检测结果为阳性, 请居家进行治疗性隔离。
- 要远离免疫力低下或可能因COVID-19而导致重症的高危群体。自接触COVID-19至少10天内, 您不得前往长期护理设施、护理院或其他高风险环境。
- 在预防性隔离结束前, 不得外出。在发生接触至少5天后进行检测, 确保在外出前, 您的检测结果为阴性。若您出现COVID-19症状, 请不要外出。一旦外出, 在人群周围时要佩戴口罩。



我什么时候可以结束预防性隔离？

发生接触的最后日期是指您与具有传染性的COVID-19感染者接触的最后一日。我们将此称为预防性隔离的第0天。这是指您从第0天(即发生接触之日或您最后一次密切接触COVID-19感染者之日)开始预防性隔离,满5天后结束(第1-5天)。



请记住,若您与COVID-19感染者同住,并需要居家预防性隔离,那么为期5天的预防性隔离要从检测结果为阳性者完成治疗性隔离后开始。这意味着,如果您们无法彼此隔离,您的预防性隔离期将长于5天。



如果我与COVID-19感染者同住,我是否需要居家预防性隔离？

与COVID-19感染者同住者被称为家庭接触者。家庭接触者感染病毒的风险要高得多。

若您与COVID-19感染者同住,且您未接种疫苗,或未达到最新的COVID-19疫苗接种状态,或自您上次感染COVID-19之日起已超过90天,则您的居家预防性隔离期至少应为5天。您可能很难远离家中的COVID-19感染者。这意味着,若您无法远离COVID-19感染者,您的居家预防性隔离期要长于5天。每当您与仍处于治疗性隔离期的检测结果为阳性者密切接触,您的预防性隔离期便要重新计算。

在与COVID-19感染者待在一起时要佩戴口罩,这是确保您与共处一室的他人安全的必要措施。若您发病或出现症状,即使非常轻微,也要立即进行检测。

若在接种疫苗后, 我的COVID-19检测结果为阳性, 我是否需要居家进行治疗性隔离?

是。若您的检测结果为阳性或出现COVID-19症状, 即使您已接种疫苗, 也要至少居家隔离5天。疫苗不会干扰COVID-19检测结果的准确性。这意味着, 如果您在接种疫苗后检测结果呈阳性, 则您感染了COVID-19。这很罕见, 但有可能发生。



若我的检测结果为阳性或接触了COVID-19, 卫生部门是否会电话通知我?

为您进行检测的检测地点或医疗保健提供者将为您提供检测结果。检测结果可能会亲自、通过电话或电子邮件提供给您。若您的检测结果为阳性, 卫生部门会尝试与您联系, 以开展病例调查。一名公共卫生工作人员可能会向您致电或向您发送信息或电子邮件。病例调查是指一名公共卫生工作人员询问您关于接触新冠病毒 COVID-19 的一些可能情况。公共卫生工作人员将询问您在您具有传染性期间去过哪些地方, 症状何时开始, 以及还有其他什么人可能接触过病毒。他/她还将询问您是否需要帮助寻找其他资源, 如治疗性隔离期间的食物或住房。

在完成病例调查后, 会执行接触者追踪。接触者追踪是指公共卫生部门如何找出其他可能接触过该病毒或疾病的人, 然后与之联系, 并告知应该隔离多长时间。接触者追踪也是一种对曾接触病毒并且需要其他服务来进行预防性隔离的人的支持。

有些卫生部门无法立即开展病例调查或接触者追踪。但您会收到卫生部门发送的[短信](#)或[接触通知](#) (若您在手机上打开了此技术应用)。



是否会有卫生部门的人来检查我的情况？

在您发生接触后，要在10天内每天检查是否出现了COVID-19症状。若您发病或出现症状，即使非常轻微，也要进行检测。如需查找检测地点，请访问：<https://coronavirus.utah.gov/utah-covid-19-testing-locations>。

公共卫生工作人员可能会在您隔离期间联系您进行检查，并询问您的情况。您会接到卫生部门的电话或短信，以确认您是否出现任何症状或是否需要帮助查找资源。



我为何需要每天记录体温和症状？

大多数人会在接触后第10天开始出现症状，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新冠病毒 COVID-19。这就是为什么测量您的体温并写下您每天的感觉很重要。若您发病或出现任何COVID-19症状，要进行检测。

COVID-19症状包括：发热或畏寒、咳嗽、呼吸急促或呼吸困难、咽喉痛、肌肉酸痛和疼痛、疲劳、头痛、鼻塞或流鼻涕、胃部不适或呕吐、腹泻，或新出现的味觉或嗅觉丧失。



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。自您与COVID-19感染者接触之日起10天内，您需要执行这些步骤，每日2次。



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, 或者感觉畏寒或出汗)。
- 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

30
分钟

在您
进食、饮水或
进行体育锻炼后



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

6
小时

在您服用
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岁以下的儿童
使用耳温计。



成人
体温达到
100.4°F/38°C
或以上

儿童
体温达到
99.4°F/37.4°C
或以上

第 2 步

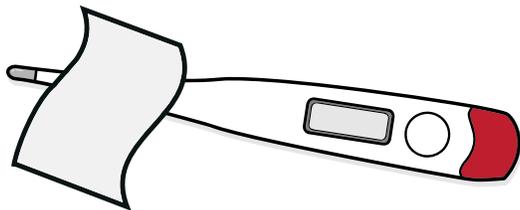
在本手册结尾处的表格中记录您的体温和症状。 每天坚持测量,持续测量 10 天。

- 表格中的"最后一次接触日期"是您接触新冠病毒 COVID-19 的日期。我们称这一天为"第0天"。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,则其在进行新冠病毒 COVID-19 检测前 2 天起具有传染性。自您最后一次接触满10天之日,可停止监测体温和症状(即使未进行居家预防性隔离)。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。填写所有日期的记录,共计10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

每次有人使用体温计时, 都要进行清洁。



第 4 步

若您发病或出现COVID-19的症状

- 待在家中,直到症状有所缓解。
- 接受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 新冠病毒 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

*这些并不是全部紧急症状。如果您有担忧,请致电您的医生。

在COVID-19检测结果为阳性后, 我需要居家隔离多久?

在您检测结果为阳性后, 10天的治疗性隔离期仍是最安全的居家隔离期限。但来自CDC的新数据表明, 现可实施较短的治疗性隔离期和预防性隔离期。请始终待在家中, 直到:

- 在未服用退烧药的情况下, 已24小时未发热, 以及
- 您的症状已持续改善24小时, 以及
- 自您接受检测之日起至少满5天。您检测结果为阳性之日被称为第0天。在您检测结果为阳性后, 请居家隔离满5天(第1-5天)。您至少应居家隔离5天。

若您的症状未好转, 那么5天的居家隔离期需要延长。有些症状(比如丧失味觉或嗅觉)可能会持续数周或数月, 但不再具有传染性, 也无需再居家隔离。

在居家治疗性隔离结束的随后5天内, 在人群周围及公共场所时, 要佩戴[合适的口罩](#)。

若您的COVID-19检测结果为阳性, 可服用单克隆抗体或抗病毒药进行治疗。如需了解更多信息, 请访问:
<https://coronavirus.utah.gov/treatments>, 或咨询您的医生。

您无需再次接受检测, 即可结束治疗性隔离。

若您要在恢复正常活动(如上班或上学)之前接受检测, [CDC建议](#)您接受快速抗原检测(或采用居家检测), 而非PCR检测。在进行检测之前, 要等待5天, 直到您已24小时未发热, 且您的其他症状有所缓解。若在治疗性隔离5天后快速抗原检测结果为阳性, 最好再居家进行治疗性隔离5天(自首次检测结果为阳性后共10天)。但您可在24小时后再进行一次快速抗原检测, 若结果为阴性, 可结束居家治疗性隔离。若您的检测结果为阴性, 可结束治疗性隔离, 但在随后5天内, 在家中其他人周围及公共场所时需要继续佩戴[合适的口罩](#)。

在检测结果为阳性后, 我需要采取哪些安全防控措施, 以确保他人不会接触病毒?

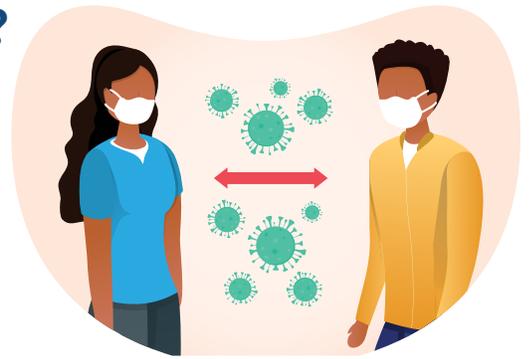
除外出就医外, 始终待在家中。您不得外出或上班、上学、参加课外活动、宗教仪式、家庭聚会或其他活动。

- 要尽量与家中其他人待在不同的房间内。在您具有传染性期间, 要远离可能因COVID-19而导致重症的高危群体。尽量与同住之人使用不同的卫生间。若无法待在不同的房间或使用不同的卫生间, 那么在与其他人待在一起时, 要佩戴口罩。
- 请勿与他人共用私人物品, 如杯、盘或毛巾。
- 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)。
- 尽量开窗, 以便空气流通和充分通风。



在与我接触后, 哪些人应进行预防性隔离?

自您首次出现症状前2天开始直至您完成治疗性隔离的期间, 您具有传染性并且可能会将病毒传染给其他人。如果您从未出现过症状, 则自您接受COVID-19检测前2天起, 具有传染性。在此期间与您发生密切接触接触者都应采取预防措施, 并需要居家预防性隔离。如需了解更多信息, 请查看第2页。



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	(385) 286-0296
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) 525-5200
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
帕克城办公室	(435) 783-3161
卡马斯办公室	(435) 783-3161
科尔维尔办公室	(435) 336-3234
Tooele 县卫生部门	(435) 277-2300
三县区卫生部 (Daggett 县、Duchesne 县和 Uintah 县)	(435) 247-1177
Utah 县卫生部	(801) 851-7000
Wasatch 县卫生部	(435) 657-3232
Weber-Morgan 卫生部	(801) 399-7250

