

新冠病毒 COVID-19 预防性隔离或治疗性 隔离做法



CORONAVIRUS
UTAH.GOV



UTAH ASSOCIATION of
LOCAL HEALTH DEPARTMENTS



UTAH DEPARTMENT OF
HEALTH

更新于 2021 年 8 月 17 日

如果您已全剂量接种了疫苗,在接触到患有新冠病毒 COVID-19 的人之后,您不需要隔离。

您在最后一剂新冠病毒 COVID-19 疫苗接种两周后,即被视为全剂量接种。

- 两剂疫苗:第二针注射两周后(辉瑞 Pfizer BioNTech 和莫纳得 Moderna)。
- 单剂疫苗:注射两周后(强生 Johnson & Johnson/Janssen)。

这意味着,如果距离您的最后一针已经过去了 2 周,即使您接触了检测结果为阳性的人,您也不需要隔离。全剂量接种疫苗的人无需隔离,可以继续上班、上学和参加活动。我们知道接种过疫苗的人也有较小概率感染新冠病毒 COVID-19 (称为突破性病例) 并将病毒传播给其他人,因此出于安全考虑,我们建议接种过疫苗的人在接触阳性患者后三天进行一次新冠病毒 COVID-19 测试。

由美国 FDA 批准的所有新冠病毒 COVID-19 疫苗都是安全的,可有效保护您免受病毒侵害。疫苗可以防止您生病、使您免于住院甚至避免您死于新冠病毒 COVID-19。研究表明疫苗对目前已知的病毒变种有保护效果。

您无需在检测呈阳性后等待 90 天再接种疫苗。您可以在解除隔离并没有任何新冠病毒 COVID-19 症状的情况下立即接种疫苗。

如果您尚未完成最后一剂疫苗接种,并且接触了阳性患者,而:	
尚未接种疫苗	已部分接种疫苗 (仅完成 2 剂疫苗中的 1 剂疫苗接种,如辉瑞 Pfizer 或莫纳得 Moderna)
进行预防性隔离 ,并接受新冠病毒 COVID-19 检测 。	进行预防性隔离 ,并接受新冠病毒 COVID-19 检测 。

如果您已经完成最后一剂疫苗接种,并且接触了阳性患者,并且: (已完成 2 剂辉瑞 Pfizer 或莫纳得 Moderna 疫苗接种或 1 剂强生 Johnson & Johnson 疫苗接种)	
如果距离您接种疫苗还不到 2 周时间	如果距离您接种疫苗已经至少过去 2 周时间
进行预防性隔离 ,并接受新冠病毒 COVID-19 检测 。	您无需进行预防性隔离。然而,我们知道接种过疫苗的人也有较小概率感染新冠病毒 COVID-19 (称为突破性病例) 并将病毒传播给其他人,因此出于安全考虑,我们建议接种过疫苗的人在接触阳性病例后三天进行一次新冠病毒 COVID-19 测试。 但是,如果您在接触后出现新冠病毒 COVID-19 症状(这种情况很罕见),请自行治疗性隔离,并致电医生或医疗保健服务提供方。您需要进行新冠病毒 COVID-19 检测。

如果您出现新冠病毒 COVID-19 症状, 您应采取以下行动:

如果您出现新冠病毒 COVID-19 症状, 并且:

尚未接种疫苗	已部分接种疫苗 (仅完成 2 剂疫苗中的 1 剂疫苗接种, 如辉瑞 Pfizer 或莫纳德 Moderna)
立即 进行治疗性隔离 并 接受检测 。	立即 进行治疗性隔离 并 接受检测 。

如果您已完全接种疫苗并出现新冠病毒 COVID-19 症状:
(已完成 2 剂辉瑞 Pfizer 或莫纳德 Moderna 疫苗接种或 1 剂强生 Johnson & Johnson 疫苗接种)

如果距离您接种疫苗还不到 2 周时间	如果距离您接种疫苗已经至少过去 2 周时间
立即 进行治疗性隔离 并 接受检测 。	进行治疗性隔离, 并致电您的医生或医疗保健提供者。 有可能是新冠病毒 COVID-19 以外的其他原因引发了您的症状。然而, 我们知道接种过疫苗的人也有较小概率感染新冠病毒 COVID-19 (称为突破性病例) 并将病毒传播给其他人, 因此出于安全考虑, 我们建议接种过疫苗的人在接触阳性病例后三天进行一次新冠病毒 COVID-19 测试。 新冠病毒 COVID-19 疫苗不会干扰检测结果的准确性。

什么是预防性隔离?

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。如果您接触过新冠病毒 COVID-19, 则应该进行预防性隔离。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。
- 您在家里照顾新冠病毒 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。
- 新冠病毒 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。



共持续 15 分钟

- 尽量待在家里并远离他人。
- 您不应该去工作、学校，不应参加课外活动、宗教仪式、家庭聚会或其他活动。
- 在 14 天内，您应该每天检查是否有新冠病毒 COVID-19 的症状。
- 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)。
- 如果您需要买菜或其他必需品，尽量找人帮忙去商店购买。

我什么时候可以结束预防性隔离？

- **在第 10 天(未进行检测)**。如果您没有新冠病毒 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。
- **在第 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新冠病毒 COVID-19 的任何症状,则可以结束预防性隔离。



如果您与新冠病毒 COVID-19 患者同住, 则即使您没有症状或检测结果为阴性, 也必须进行 10 天预防性隔离。

您感染病毒的风险高得多。与居住在家中的新冠病毒 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, 就要重新开始进行预防性隔离, 因为您又再次接触了病毒。



如果在接种疫苗后我的检测呈阳性, 是否仍需隔离?

是。即使已接种过疫苗, 如果您的检测呈阳性或出现新冠病毒 COVID-19 症状, 您应该进行隔离。这些被称为突破性病例。突破性病例很罕见, 但有可能发生。疫苗不会干扰新冠病毒 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呈阳性, 则您感染了新冠病毒 COVID-19 并可能将病毒传播给其他人。这很罕见, 但有可能发生。

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

如果您的新冠病毒 COVID-19 检测呈阳性, 医疗机构或检测点会给您检测结果。

卫生部门也将尝试联系您进行一次**病例调查**。

一名公共卫生工作人员可能致电您或给您发送信息或邮件。案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提问您被感染后去过哪些地方, 症状何时开始, 以及还有其他什么人可能接触过。他/她还将询问您是否需要帮助寻找其他资源, 比如食物或住宿, 以帮助您完成隔离。

病例调查完成后将进行**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隔离的人的支持。



是否会有卫生部门的人来检查我的情况？

您应该在接触后14天内检查是否出现新冠病毒 COVID-19 症状。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。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。

在被隔离期间，您应该每天检查症状，如果您有任何问题或担忧，请致电卫生部门或医疗机构。如果在进行预防性隔离期间患病或出现新冠病毒 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。如果您出现任何症状，则应进行新冠病毒 COVID-19 检测。

新冠病毒 COVID-19 症状包括：发烧或发寒、咳嗽、气短或呼吸困难、喉咙痛、肌肉酸痛、疲劳、头痛、鼻塞或流鼻涕、胃不舒服或呕吐、腹泻、甚至丧失部分味觉或嗅觉。



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

检测

除非出现症状, 否则您应在接触后等待至少 7 天再进行新冠病毒 COVID-19 检测。这可以让您体内积聚足够病毒, 以便检测出来。如果您出现新冠病毒 COVID-19 症状, 应立即进行检测。

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新冠病毒 COVID-19 的任何症状, 则可以结束预防性隔离。如果您与新冠病毒 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 9 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?

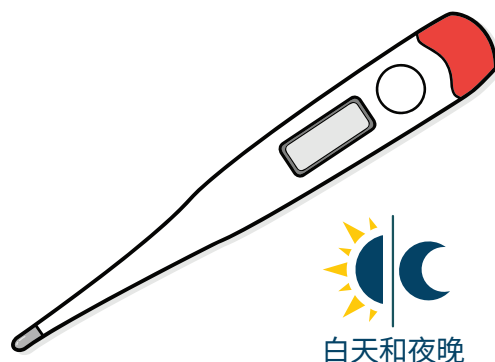
使用以下步骤检查您的症状并写下您的信息。从您接触到患有新冠病毒 COVID-19 的人那天起, 您需要每天做 2 次这些步骤, 持续 14 天, 即使您在接触后 14 天内提前结束隔离也要继续。卫生部门会告诉您最后一次接触的日期以及您可以停止写下体温和症状的日期。



第 1 步

**每天测量 2 次体温。
每天坚持测量,持续测量 14 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

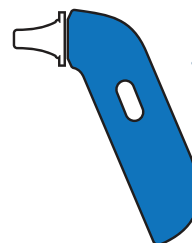
等待

6
小时

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

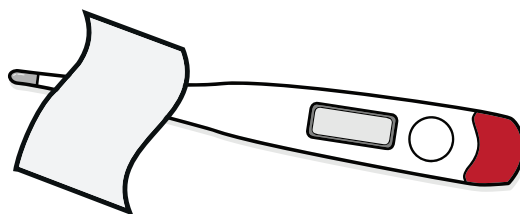
在本书结尾处的表格中写下您的体温和症状。每天坚持测量, 持续测量 14 天。

- 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。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。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新冠病毒 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。

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新冠病毒 COVID-19 症状的人。治疗性隔离可使感染新冠病毒 COVID-19 的人远离健康人，以阻止病毒传播。

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 新冠病毒 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的任何人都应进行预防性隔离。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：

- 除外出就医外，待在家中。您不应该去工作、学校，不参加课外活动、宗教仪式、家庭聚会或其他活动。
- 尽量与家中其他人待在不同的房间中。您也应该尽量与其他人使用不同的卫生间。如果无法待在另一个房间或使用其他卫生间，尽量远离家中其他人。
- 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，请勿旅行或在家里接待访客。
- 请勿与他人共用私人物品，如杯子、盘子或毛巾。
- 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。
- 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）。



尽量待在不同的
房间



经常用肥皂和
清水洗手



如果您必须与其他人
在一起，请佩戴口罩



尽量不要与他人共
同个人物品

我什么时候可以结束治疗性隔离？

- 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。



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) 525-5200
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
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) 657-3232
Weber-Morgan 卫生部门	(801) 399-7250

