

什么是预防性隔离？

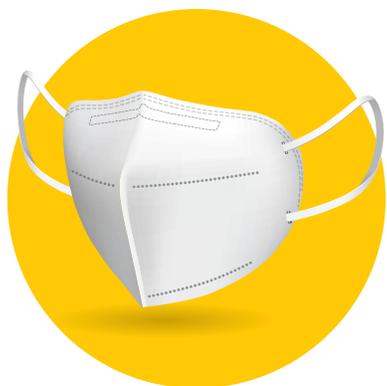
2022年1月11日

预防性隔离适用于可能接触过COVID-19但检测结果尚未呈阳性或尚未出现症状的人。这样您就可以远离他人，不会在不知情的情况下传染他人。

若您达到了最新的COVID-19疫苗接种状态或在过去90天内有COVID-19感染史，则在发生接触后无需进行居家预防性隔离。发生接触是指您与COVID-19感染者在其具有传染性时曾有过密切接触。

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 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。



在人群周围要佩戴口罩。

每个人在接触COVID-19后的10天内，在公共场所及人群周围时都应佩戴口罩。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。

如有下列情况，您必须进行5天的居家预防性隔离：

- **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。** 这是指您尚未接种加强针，且自您接种第2剂Pfizer或Moderna疫苗以来已超过5个月，或自接种Johnson & Johnson疫苗以来，已超过2个月。同时，也可以指您只接种了1剂Pfizer或Moderna疫苗。对于5-17岁的儿童和青少年，若他们仅接种了1剂Pfizer疫苗，便视为他们未达到最新的COVID-19疫苗接种状态；目前在针对儿童的预防性隔离指南中，不包括接种加强针。



我什么时候可以结束预防性隔离？

若您未出现任何症状，在满5天后，即可结束预防性隔离。在居家预防性隔离结束后的5天内，只要您在人群周围及公共场所佩戴[合适的口罩](#)，即可返回工作岗位、学校及参加其他活动。这样可确保他人的安全。

有些人由于所生活或工作的场所会让他们和其他人面临较高的COVID感染风险，因而他们的预防性隔离或治疗性隔离期限需要长于5天。对于在聚集性场所生活或动作的人员，如惩教机构（监狱）、长期护理机构或无家可归者收容所，应遵循CDC的[指南](#)。医务人员应遵循CDC[指南](#)。



在您接触COVID-19或出现症状后5天进行检测。

这可以让您体内积聚足够病毒，以便检测出来。在您拿回检测结果之前，请待在家中。若您此时的检测结果为阴性，可结束居家预防性隔离。若您在5天的预防性隔离后无法接受检测，或选择不接受检测，您需要继续待在家中，直至您最后一次与COVID-19感染者接触后满10天。若检测结果为阳性，请居家进行[治疗性隔离](#)。

观察是否出现COVID-19[症状](#)。若您发病，要立即居家进行治疗性隔离并接受检测。

我们知道，人们有可能再次感染COVID-19。我们还知道，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。CDC和Utah卫生部建议，若自首次COVID-19检测结果为阳性之日起[不足90天](#)（约3个月），只要未出现新的症状或症状恶化，那么在发生接触后，便无需进行检测。但若您出现任何新的症状或症状恶化，或自检测结果为阳性以来[超过90天](#)，那么应再次接受检测。

我们也知道，已接种疫苗的人有可能感染COVID-19（称为突破性病例），因此为了确保安全，即使您接种了疫苗，我们亦建议在发生接触后5天进行检测。



尽量待在家中并远离他人。

- 在居家预防性隔离期间，您不得上班、上学、参加课外活动、宗教仪式、家庭聚会或其他活动。除外出就医外，待在家中。
- 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。若您出现COVID-19症状，请立即进行检测。
- 限制到访您家的来访者数量。
- 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。
- 尽量与他人保持至少6英尺或2米（约2臂长）的距离。