

第二阶段指导 冠状病毒（COVID-19）：与COVID-19确诊患者接触的指南

本指南适用于与COVID-19测试呈阳性者有过接触的情况。华府特区卫生署（DC Health）建议您遵循以下步骤，以帮助防止病毒在家庭和社区中传播。

您可以采取的行动

- 自上次接触以来，尽可能在家里与他人隔离（自我隔离）14天。
 - 尽可能与测试呈阳性者待在不同房间中或与其隔离。
 - 使用单独的卧室和卫生间（如果有）。
- **避免离家外出：**
 - 避免进行公共活动和聚会（例如去教堂、聚会等）
 - 切勿离家去上班或上学
 - 在家工作（远程工作）或请病假
 - 如果您是学生，请另行安排获取课堂资料
 - 请勿乘坐公共交通工具（例如地铁巴士或火车），也不要使用出租车或共享车服务
 - 请勿旅行（航空公司、邮轮等）
 - 禁止非必要访客进入家中。
- **避免共用家居用品。**您不应与他人共用餐具、喝水杯、杯子、饮食用具、毛巾、床上用品或其他物品。使用完这些物品后要彻底清洗。
- 华府特区卫生署（DC Health）接触追踪小组打来电话时**要接听**。
- 如果您有宠物，请参阅以下网址上的指南：coronavirus.dc.gov/healthguidance。

进行COVID-19测试

- 在您与COVID-19检测呈阳性者接触后至少3至5天应进行COVID-19测试。
- 您可以通过您的医疗保健提供者或免费的公共测试站点进行测试。在以下网址参阅有关哥伦比亚特区COVID-19测试选项的信息：coronavirus.dc.gov/testing。
- 您去测试时，请戴上一块布面罩并尽可能与他人保持6英尺的距离。
 - 如果您的COVID-19检测结果为阴性，则应继续进行14天隔离并监测症状。
 - 如果您的COVID-19测试结果呈阳性，请注意，华府特区卫生署（DC Health Contact）接触追踪团队会打电话给您询问您的接触情况。

监视自己是否出现COVID-19症状

- 在14天隔离期内每天检查两次体温并留意COVID-19的可能症状。
 - 症状可能包括：发烧、发冷、咳嗽、呼吸急促或呼吸困难、疲劳、肌肉或身体酸痛、头痛、新近丧失味觉或气味、喉咙痛、鼻塞或流鼻涕、恶心或呕吐、腹泻或有其他不适症。
- **如果您出现症状：**
 - 请与您的医疗保健提供者联系并让他们知道您与COVID-19确诊病例的接触情况。
 - **如果您有紧急医疗情况**，请拨打911。确保让他们知道您与COVID-19确诊病例的接触情况。
- 无论出于任何原因前往医疗机构看诊时，**均必须乘用医疗运输（如救护车）或私家车**。如果可以的话，请务必提前打电话并戴好布面罩（如有）。