

第二阶段

冠状病毒（COVID-19）：COVID-19测试呈阳性者指南

本指南适用于被医疗保健提供者诊断为感染了COVID-19的患者。如果您的COVID-19病毒检测呈阳性，并且您的医疗保健提供者确定您不需要住院，华府特区卫生署（DC Health）建议您执行以下步骤。

您可采取的防止COVID-19传播的措施

请采取以下步骤将自己与他人隔离，以防止COVID-19病毒传播给您的朋友、家人和社区。

- **除非外出求诊，否则请留在家中。**切勿去上班、上学或去公共场所。避免乘用公共交通工具、共享车或出租车。
- **与家中的其他人隔离。**尽可能地呆在特定的房间中并远离家中的其他人。使用单独的卫生间（如果有）。
- **禁止非必要访客进入家中。**
- **如果您有家庭成员或亲密伴侣，请参阅以下网址上的指南：**
<https://coronavirus.dc.gov/healthguidance>。与您的家庭成员和亲密伴侣分享此文件。
- **通知您的雇主。**如果您的职业要求您接近老年人和有严重基础疾病者，这一点尤其重要。
- **限制与宠物和其他动物的接触。**如果可能，应由另一位家庭成员照料动物。有关更多信息，请在以下网址参阅相关指南：<https://coronavirus.dc.gov/healthguidance>。
- **如果您需要接近其他人，请戴好布面罩或口罩。**如果您无法佩戴布面罩（例如，因为戴面罩会导致呼吸困难），那么与您生活在一起的人如果需要与您处于同一个房间，则应戴上布面罩。
- **咳嗽和打喷嚏时遮掩口鼻。**咳嗽或打喷嚏时，用纸巾遮掩住口鼻。将用过的纸巾扔进内衬垃圾袋的垃圾桶中；立即洗手。
- **经常清洁双手。**经常用肥皂和水洗手至少20秒钟。如果没有肥皂和水，请使用市售的含至少60%酒精的酒精洗手液清洁您的双手，用该洗手液完全覆盖双手的所有表面并摩擦双手直至感觉干燥。如果手看起来很脏，则应使用肥皂和水。避免用未清洗过的手去触摸眼睛、鼻子和嘴巴。不要自己制作洗手液。
- **不要共用个人家居用品。**您不应与他人共用餐具、喝水杯、杯子、餐饮用具、毛巾、床上用品或您家里的宠物。使用完这些物品后，应使用肥皂和水彻底清洗它们。
- **每天清洁所有“高频率接触”表面。**至少每天清洁和消毒被经常触摸的物件和表面。消毒之前，确保使用肥皂和水清洗可见的污垢。请访问<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/cleaning-disinfection.html>，以获取更多信息。

为华府特区卫生署的后续行动做好准备

- 华府特区卫生署（DC Health）接触追踪小组打来电话时要接听。
- 从您出现第一个COVID-19症状之前的48小时开始，准备好分享有关您的活动和亲密接触情况的信息。该信息仅用于告知公共卫生行动，例如与需要隔离的人联系以防止进一步扩散。

- 华府特区卫生署（DC Health）将在您的隔离期中定期与您跟进，询问您的状况，找出隔离期间是否遇到困难，并确定我们可以与您共享的任何资源。

监测您的症状

- 如果您尚未进行医学评估（即在免费的公共卫生站点进行测试），请咨询您的医疗保健提供者。如果您的病情恶化（例如呼吸困难），请立即就医。
- 如果您遇到紧急医疗情况（例如呼吸困难、呼吸急促、胸部持续性疼痛或受压感、新型迷惘或精神无法提振、嘴唇或脸发青），请拨打911。如果有其他严重症状或相关症状，请咨询您的医疗服务提供者。
- 在去看医生之前先打电话。重新安排所有非必要的就诊预约。如果您必须按约就诊，请打电话给医疗保健提供者并告诉他们您患有COVID-19。
- 前往医疗机构就诊时必须乘用医疗交通工具或私家车；请勿乘用共享车或公共交通工具。
- 如果可能，在进入任何医疗机构之前，请戴好布面罩（或戴好口罩，如果您的医疗保健提供者提供的话）。

停止在家隔离

当您不再具有传染性时可以停止居家隔离。这是基于您的症状开始以来已过了多长时间，以及症状是否得到了改善。

- COVID-19确诊患者应留在家中，直到：
 - 在未服药的情况下退烧后至少三天（72小时），而且呼吸系统症状（咳嗽、呼吸急促）也有改善
 - 以及
 - 自您的症状首次出现以来已过去至少10天，以较晚发生者为准
- 如果您的测试结果呈阳性但从未出现任何症状，那么请从检测时开始等待至少10天。

您的行动很重要。遵循这些准则将有助于防止COVID-19的扩散。您的所做所为将有助于保护最易受感染的人们。请定期访问<https://coronavirus.dc.gov>，以获取最新信息。