

对于密切接触者/家庭成员

居家隔离和健康监测说明

如果您曾与 COVID-19 确诊患者有过密切接触，即使您并未感觉不适，也必须在家中隔离。隔离是一种防止病毒传播的方法。您需要待在家中，并监测自己是否有任何患病征兆。

在隔离期间，请遵循如下说明：

1. 在隔离期间，请待在自己家中：
 - a. 自您上一次与 COVID-19 感染者接触时算起，在家中隔离 10 天
或
 - b. 如果您在上一次与 COVID-19 感染者接触后的第 5 天或之后接受了 COVID-19 检测，那么自您上次与 COVID-19 感染者接触时算起，在家中隔离 7 天
2. 不要去上学。
 - a. 如果您在有监督的 K-12 校园环境中有过密切接触，则可能符合留校隔离的条件。此类隔离建议应与学校人员商议。
3. 不要参加日托班、课后项目、课外活动。
4. 不要去上班。
5. 若非出于必要原因，不要去杂货店或外出办理其他要事（如去药房）。请安排家庭成员或者朋友帮您办理。
6. 隔离期间不要接待访客。
7. 勤用肥皂和水洗手，尤其是在咳嗽、打喷嚏或擤鼻涕之后，或在去过卫生间或接触纸巾、尿布等潮湿物品和用过的口罩之后。如果手上没有明显污渍，也可以使用有效成分中乙醇含量超过 60% 或异丙醇含量超过 70% 的洗手液代替肥皂和水。
8. 打喷嚏或咳嗽时用纸巾遮挡口鼻。将纸巾丢入垃圾桶，然后立即用肥皂和水或洗手液洗手。
9. 不要共用牙刷、共享饮食或共用餐具。

监测您的健康：

- 监测自己是否出现症状。COVID-19 最常见的症状为发烧、咳嗽和呼吸急促。
- 如果您开始感觉不适，请与您的医疗保健提供者联系，告知他们您与 COVID-19 检测呈阳性的患者有过接触。
- 如果您出现相关症状并且无法通过您的雇主或医疗保健提供者立即接受 COVID-19 检测，可以在每天上午 8:00 至下午 3:30 拨打 (844) 421-0804 联系 Contra Costa 公共卫生部，或访问 <https://www.coronavirus.cchealth.org/get-tested>，预约安排 COVID-19 检测。
- 如果您确诊为 COVID-19 或出现 COVID-19 相关症状但无法接受检测，则必须居家隔离，直到感染症状完全消除。请访问 <https://www.coronavirus.cchealth.org/for-covid-19-patients>，查看 COVID-19 确诊患者的自我隔离说明。



对于密切接触者/家庭成员

对于已完全接种疫苗的人员

如果您曾接种过疫苗，并与 COVID-19 疑似或确诊病例有过密切接触，在下列情况下无需隔离：

- 您已完全接种疫苗（距完成 2 剂疫苗系列的第二剂疫苗接种已有 2 周或以上，或距完成单剂疫苗系列的该剂疫苗接种已有 2 周或以上）；且
- 您自发生过密切接触后未出现任何症状。

如果您无需隔离，也仍应遵守检测建议，并作为 COVID-19 疑似或确诊病例的密切接触者接受检测。您还应在公共室内环境中佩戴口罩，并遵守有关佩戴口罩的任何地方或州指南。

无论您的接种状态如何，都应在密切接触后继续观察 COVID-19 症状 14 天，如果开始感觉不适，您应立即进行隔离，并遵循上述 *监测您的健康* 部分中的指南。如果您前往医疗机构（诊所、医院等），您应该告知该机构，虽然您已接种疫苗，但也与 COVID-19 病例有过密切接触。公共卫生部门可能还会与作为密切接触者的您取得联系，以获取进一步的信息并提供指导。

如果您不符合上述所有条件，则在与 COVID-19 病例发生密切接触后，您应该继续遵循当前的隔离指南（见本文档首页）。

如果您已完全接种疫苗并与易感人群共事或在医疗机构工作，您可能需要依照指示停工，以进行隔离。

隔离什么时候结束？

- 如果您满足以下任一情况且没有出现任何症状，即可结束隔离：
 - 自您上一次与 COVID-19 确诊患者接触时算起，已隔离 10 天（无论是否经过检测）。您必须在上次接触确诊患者后的 14 天内持续监测自己的 COVID-19 症状，如上文 *监测您的健康* 所述。您还应该继续采取防护措施，例如佩戴口罩/面罩，并与他人保持社交距离。
 - 或**
 - 如果您在上一次与 COVID-19 确诊患者接触后的第 5 天或之后进行了 COVID-19 检测，那么自您上次与 COVID-19 感染者接触时算起，在家中隔离 7 天。您必须在上次接触确诊患者后的 14 天内持续监测自己的 COVID-19 症状，如





对于密切接触者/家庭成员

上文监测您的健康所述。您还应该继续采取防护措施，例如佩戴口罩/面罩，并与其他人保持社交距离。

- 如果您有家庭成员的 COVID-19 检测结果呈阳性，在其结束隔离后，如上所述，您将需要隔离 10 天或 7 天。
- 密切接触后的工作限制应由您的工作单位进行审查。
 - 工作单位可能会要求您停工 10 天，无论检测结果是否为阴性。
 - 如果您与易感人群共事，则您可能会被要求停工 14 天以进行隔离。

对于 K-12 环境中的学生

如果您或您的孩子是学生，在有监督的 K-12 校园环境中有过密切接触，则您或您的孩子可能符合留校隔离的条件。此类隔离建议应与学校人员商议。

如果您有任何疑虑或疑问，请在常规工作时间（星期一至星期五上午 8:00 至下午 5:00）致电公共卫生部 COVID 应急热线：**925-313-6740**，或发送电子邮件至

CoCohelp@cchealth.org。您还可以在线查找更多信息，网址：cchealth.org/coronavirus

