

Washington State Department of Health

COVID-19 检测结果呈阳性

Chinese, Simplified - 简体中文 ▾

如果您的 COVID-19 检测结果呈阳性，好消息是您可以采取一些措施来保障自己和他人的安全。

检测结果呈阳性的应对措施

待在家中，远离他人。 遵循 Centers for Disease Control and Prevention (CDC, 疾病控制与预防中心) 和 Washington State Department of Health (DOH, 华盛顿州卫生部) 发布的最新隔离指南。如果在隔离期间需要支持，可以向 [Care Connect Washington](#) 寻求帮助。

- 将自己与家中的其他人隔离开来。在可行的情况下，远离同居的其他成员，待在不同的房间里，并使用单独的浴室。

观察您的症状。 如果您的症状恶化或出现自觉不安的新症状，请联系您的医疗保健提供者。若出现以下 COVID-19 紧急体征，请拨打 9-1-1：

- 呼吸困难
- 胸部持续疼痛或有压迫感
- 突然意识模糊
- 无力回应
- 皮肤、嘴唇或甲床苍白、灰白或发青，取决于皮肤的色调

若您无法远离他人（即使在家中），应**戴上口罩**，遮住口鼻。家中的其他人同样应佩戴口罩。

- 在可行情况下，使用 KN95 或三层外科口罩。
- 确保口罩尺寸合适，贴合无缝。如需提高贴合度，可以在挂耳与面部接合位置打结。还可以使用双重口罩避免贴合不良。观看一段关于如何调整口罩改善贴合效果的短视频（英语）。

通知他人，以免传播。 联系您的密切接触者（英语），通知他们可能已接触 COVID-19。COVID-19 感染者甚至在出现症状之前便已具有传染性。通知密切接触者后，他们便可以接受检测，并在必要情况下采取检疫隔离或隔离措施，以免将病毒传染给他人。

- 如果您采用的是居家检测，请致电华盛顿 COVID-19 热线报告阳性结果，电话 1-800-525-0127。这有助于接触者追踪工作（英语），预防这种疾病在我们社区进一步传播。电话服务时间为周一上午 6 点至晚上 10 点，周二至周日（以及法定节假日）上午 6 点至下午 6 点。同时还提供语言援助。
- 如果您采用的是居家检测，可以通过 [WA Notify](#)（华盛顿州通知应用程序）申请验证码匿名提醒可能接触过 COVID-19 的其他 [WA Notify](#) 用户。

联系您的医疗保健提供者 –（如有）– 或者当地卫生所寻求医疗建议。他们可以为您提供一些建议，让您舒适度过恢复期。他们还会告知您需要注意的重症症状，以便您在需要时可以获得额外治疗。

尽量保持通风良好。 在可行情况下，打开窗户，调高温控器上的风扇，更换 HVAC 滤芯，或使用 HEPA 空气净化器。

即便您已从 COVID-19 中康复并且可以结束隔离期，继续保护自己与他人仍具有重要意义。您可以采用以下方式：[接种 COVID-19 疫苗及加强剂](#)，在公共场合佩戴口罩，避免大型聚会，洗手，并启用智能手机上的 [WA Notify](#)。