

隔离

2022 年 1 月 27 日更新

医学隔离的目的是将确诊或疑似感染 COVID-19 的人与未感染 COVID-19 的人隔离开来。隔离人员应留在家中，直到可以安全与他人同处。居家期间，患者或感染者应与其他人分开，或在需要与他人共处时佩戴[贴合良好的口罩](#)。隔离人员应该待在特定的“病房”或区域，如有可能，还应使用单独的浴室。疑似或确诊感染 COVID-19 的所有人都应留在家中，与他人隔离开来至少 5 整天（出现症状的首日或无症状者病毒检测呈阳性的当天视为第 0 天）。他们应继续在家中和公共场所与他人共处时佩戴口罩 5 天。COVID-19 确诊患者或出现 COVID-19 症状的人无论免疫接种状态如何均须进行医学隔离。其中包括：

- COVID-19 [病毒检测呈阳性](#)的人，无论他们是否有[症状](#)。
- 出现 COVID-19 [症状](#)的人，包括正在等待检测结果或尚未进行检测的人。出现症状的人应该隔离，即使不确定自己是否与 COVID-19 感染者有过密切接触。

隔离期应该怎么做

- 监测[症状](#)。如果出现[紧急警告体征](#)（包括呼吸困难），应立即寻求紧急医疗救护。
- 如有可能，应待在单独的房间，远离其他家庭成员。
- 如有可能，应使用单独的浴室。
- 如果可能，采取措施[改善家中通风](#)。
- 避免与其他家庭成员和宠物接触。
- 请勿与他人分享个人家用物品，如杯子、毛巾和餐具。
- 在需要与他人同处时，应佩戴[贴合良好的口罩](#)。

了解有关[生病了怎么办](#)和[如何通知接触者](#)的更多内容。

有症状的 COVID-19 感染者何时结束隔离

如果感染 COVID-19 并且出现[症状](#)，应医学隔离至少 5 天。计算 5 天的隔离期时，出现症状的首日应视为第 0 天。出现症状后的第一个整天应视为第 1 天。可以在第 5 个整天后解除隔离。

- 如果您在不使用退烧药的情况下连续 24 小时没有发烧，并且其他症状也有所改善，则可以第 5 个整天后结束隔离（味觉和嗅觉丧失可能在康复后仍持续数周或数月，无需因此延迟隔离结束时间）。
- 在 5 天隔离期结束后，应在家中和公共场所与他人共处时继续佩戴[贴合良好的口罩](#) 5 天（从第 6 天到第 10）。如果无法在与他人共处时佩戴口罩，则应继续医学隔离 10 天整。在之后的至少 10 天内，应避免接触[免疫功能低下人群或重病高风险人群](#)，避免前往养老院和其他高风险场所。
- 如果在 5 天隔离后仍继续发烧或其他症状没有改善，则应继续隔离，直到在不使用退烧药的情况下连续 24 小时没有发烧，并且其他症状也有所改善后方可结束隔离。继续佩戴[贴合良好的口罩](#)。如有疑问，请联系健康服务提供者。
- 请参阅[关于旅行](#)的更多信息。
- 请勿前往无法始终佩戴口罩的场所（如餐馆和部分健身房），在家中和工作场所中身边有其他人时应避免饮食，直到出现症状的第一天后的整整 10 天。

如果您有机会进行检测且愿意进行检测，最好的方法是在 5 天隔离期结束时进行[抗原检测](#)¹。只有在不使用退烧药的情况下连续 24 小时没有发烧，并且其他症状也有所改善后，方可收集检测样本（味觉和嗅觉丧失可能在康复后仍持续数周或数月，无需因此延迟隔离结束时间）。如果您的检测结果呈阳性，您应继续隔离至第 10 天。如果您的检测结果呈阴性，那么您可以结束隔离。但在第 10 天结束前，您仍应在家中和公共场合中身边有其他人时继续佩戴[贴合良好的口罩](#)。请遵循上述关于佩戴口罩和[避免旅行](#)的其他建议。

¹ 如[获得授权的非处方抗原检测标签](#) [external icon](#) 所述：阴性检测结果应被视为假定性结果。阴性结果不排除 SARS-CoV-2 感染的可能性，且不应被用作治疗或患者管理决策（包括感染控制决策）的唯一依据。为提高结果的准确性，应在三天的时间内使用两次抗原检测，两次检测间隔时间应至少为 24 小时但不超过 48 小时。

请注意，这些结束隔离建议不适用于 COVID-19 中症或重症患者或者免疫系统功能降低（免疫系统功能受损）人群。请参阅下文获取适用于这些群体的结束隔离建议。

COVID-19 检测呈阳性的无症状者何时结束隔离

如果 COVID-19 检测呈阳性并且从未出现[症状](#)，应隔离至少 5 天。病毒检测呈阳性的当天（根据检测日期）为第 0 天，该次阳性检测采集样本后的第一个整天为第 1 天。可以在第 5 个整天后解除隔离。

- 如果您持续没有症状，您可以在至少 5 天后结束隔离。
- 在第 10 天结束前（第 6 天至第 10 天），仍应在家中和公共场所与他人共处时继续佩戴[贴合良好的口罩](#)。如果无法在与他人共处时佩戴口罩，则应继续隔离整整 10 天。在之后的至少 10 天内，应避免接触[免疫功能低下人群或重病高风险人群](#)，避免前往养老院和其他高风险场所。
- 如果在检测呈阳性后出现[症状](#)，5 天的隔离期应该重新开始。第 0 天是出现症状的第一天。遵循上述关于[有症状 COVID-19 感染者何时结束隔离](#)的建议。
- 请参阅[关于旅行](#)的更多信息。
- 请勿前往无法始终佩戴口罩的场所（如餐馆和部分健身房），在家中和工作场所中身边有其他人时应避免饮食，直到检测呈阳性后的第 10 天。

如果您有机会进行检测且愿意进行检测，最好的方法是在 5 天隔离期结束时进行[抗原检测](#)¹。如果您的检测结果呈阳性，您应继续隔离至第 10 天。如果您的检测结果呈阴性，那么您可以结束隔离，但在第 10 天结束前，您仍应在家中和公共场合中身边有其他人时继续佩戴[贴合良好的口罩](#)。请遵循上述关于佩戴口罩和避免旅行的其他建议。

¹如[授权的非处方抗原检测标签 external icon external icon](#)中所述：阴性结果应视为推定。阴性结果不排除 SARS-CoV-2 感染，不应作为治疗或患者管理决策（包括感染控制决策）的唯一依据。为改善结果，应在三天内使用两次抗原检测，检测间隔至少 24 小时且不超过 48 小时。

COVID-19 重病患者或免疫系统能力降低（免疫功能低下）人群何时结束隔离

COVID-19 重症患者（包括住院或需要重症监护或通气支持的人）和[免疫功能低下](#)者可能需要居家隔离更长时间。他们可能还需要进行[病毒检测](#)来确定何时可以与他人共处。CDC 建议 COVID-19 重症患者和[免疫功能低下](#)者进行至少 10 至 20 天的隔离期。他们应咨询医疗服务提供者，了解何时可以恢复与他人共处。

免疫系统功能降低人群应咨询其疫苗服务提供者，了解对 COVID-19 疫苗的免疫应答降低的情况，并且需要继续遵守[当前预防措施](#)（包括佩戴[贴合良好的口罩](#)、[与非同住者保持 6 英尺的距离](#)，及避免人群及通风不良的室内空间），以保护自己免感染 COVID-19，直到其医疗服务提供者提出其他建议。免疫系统功能降低人群的密切接触者（包括家庭成员）还应接种所有[COVID-19 疫苗建议针剂](#)以保护这些人群。

高风险聚集环境中的隔离

对于某些二次传播风险较高且无法实现人群分组的聚集环境（如惩教和拘留所、无家可归者收容所或游轮），CDC 建议住户应进行 10 天的隔离。如果人员严重短缺，设施可以考虑缩短员工的隔离期，以确保连续运营。应与各州、地方、部落或地区卫生部门协商做出在这些环境中缩短隔离期的决定，并应考虑到设施的背景和特点。CDC [针对特定环境的指导方针](#)可为这些环境提供额外的建议。

本 CDC 指导方针旨在补充而非取代任何联邦、州、地方、地区或部落卫生与安全法律、法规和规定。

针对特定环境的建议

这些建议不适用于健康护理专业人员。如需了解针对这些环境的特定指导方针，请参见

- 健康护理专业人员：[管理感染 SARS-CoV-2 或接触 SARS-CoV-2 的医疗保健人员的临时指导方针](#)
- 医疗机构的患者、住户和访客：[新型冠状病毒肺炎 2019（COVID-19）疫情期间针对健康护理专业人员的感染预防和控制临时建议](#)

此外也提供了针对特定环境的其他指导方针和建议。

- 这些关于检疫隔离和医学隔离的建议也适用于 K-12 学校环境。此处提供其他指导方针：[K-12 学校 COVID-19 检疫隔离概述](#)
- 旅行者：[旅行信息](#)和建议
- 聚集型设施和其他环境：[针对社区、工作场所和学校环境的指导方针页面](#)