

## 如果您可能接触到感染有 COVID-19（新型冠状病毒）的人，该怎么办？

如果您已经接触过 COVID-19（新型冠状病毒）感染者，或者认为您已经接触过，您可以帮助防止病毒传播给您家里和社区的其他人。请遵循下面的指导。

### COVID-19（新型冠状病毒）患者的症状

COVID-19（新型冠状病毒）患者的常规**症状**是发热、咳嗽和呼吸困难。其它症状可能包括寒战、肌肉痛、头痛、咽痛和味觉或嗅觉丧失。

### 我怎么知道我是否接触过 COVID-19（新型冠状病毒）患者？

当您直接接触 COVID-19（新型冠状病毒）患者的分泌物（飞沫、咳嗽或打喷嚏、接吻、共用餐具等）时，您就会暴露。人们经常被一个家庭成员或通过另一个人的密切接触而暴露。近距离接触是指您已经与 COVID-19（新型冠状病毒）患者在 6 英尺之内有 15 分钟或更长时间。有些人感染有 COVID-19（新型冠状病毒）却不知道自己是怎样被感染的。

### 参与公共卫生访问

如果有人感染有 COVID-19（新型冠状病毒），告诉公共卫生部门他们最近与您有密切联系，您可能会通过短信或电话收到我们的消息。访谈者将帮助您了解该做什么和可获得的支持。访谈者不会告诉您谁提供的姓名。

如果您后来生病了，他们会问您最近密切接触过人员的姓名和联系方式，以通知他们有关暴露的情况。当他们联系密切接触者时，公共卫生人员不会告知他们您的名字。

### 我和一位 COVID-19（新型冠状病毒）患者有过密切接触，但我没有病。我该怎么办？

您应该居家隔离，远离他人。从您与该人发生密切接触的最后一天起 14 天内，检查您自己是否有发热、咳嗽和呼吸困难症状。请勿上班或上学，并避免在公共场所工作，进行 14 天（*自我隔离*）。

### 我与 COVID-19（新型冠状病毒）检测阳性的人密切接触者了，现在我病了。我应该做什么？

如果您暴露于 COVID-19（新型冠状病毒）并出现症状，您应在家远离他人，包括家庭成员（*自我隔离*），即使您的症状非常轻微。请联系您的医疗服务人员进行检测。告诉他们您已暴露于 COVID-19（新型冠状病毒）的患者，现在已患病。

### 我的自我隔离器是多久？

1. 如果您是疑似或确诊 COVID-19（新型冠状病毒）患者并且**具有症状**，您可以结束居家隔离的情况：
  - 至少 3 天没有发热，没有使用退热药物 **和**
  - 您的**症状**已缓解，**和**
  - 您的症状首次出现后至少已经过了 10 天。

2. 如果您检测有 COVID-19（新型冠状病毒）阳性，但是 **您没有任何症状**，您可以结束居家隔离的情况：
  - 您首次检测 COVID-19（新型冠状病毒）出现阳性后至少已经过了 10 天，  
和
  - 您未出现后续疾病。

对于[有 COVID-19（新型冠状病毒）或疑似有 COVID-19 的患者](#)，可提供更多指南。

### 隔离和隔离检疫有什么区别？

- 如果您出现 COVID-19（新型冠状病毒）症状或 COVID-19 检测阳性，则应进行隔离。隔离意味着您建议的一段时间内保持居家并远离他人（包括家庭成员）以避免疾病传播。
- 如果您曾经接触 COVID-19（新型冠状病毒），则需要隔离检疫。隔离检疫意味着您在建议的时间内居家，远离他人，以防您受到感染和传染。如果您后来经 COVID-19（新型冠状病毒）检测呈阳性或出现 COVID-19 症状，则隔离检疫将变为隔离。

### 更多 COVID-19（新型冠状病毒）的信息和资源

请随时了解华盛顿州[当前 COVID-19（新型冠状病毒）的情况](#)、[Governor Inslee 的声明](#)、[症状](#)、[传播方式](#)和[检测方式和时间](#)。有关[常见问题](#)更多信息。

COVID-19（新型冠状病毒）与种族、族裔或国籍无关。[污名化无助于抗疫](#)。与其他人分享准确信息，制止谣言和曲解信息传播。

- [华盛顿州卫生部 2019 年新型冠状病毒年爆发（COVID-19）](#)
- [华盛顿州新型冠状病毒年响应（COVID-19）](#)
- [查找您当地或地区的卫生部门](#)
- [CDC Coronavirus \(COVID-19\)](#)
- [污名化浪费资源](#)

关于 COVID-19（新型冠状病毒）的问题？拨打我们的热线电话 **1-800-525-0127** 或按 #。我们提供口译服务，接听电话时采用您的语言。**热线开通时间**：星期一至星期五上午 6 时至晚上 10 时，周末上午 8 时至下午 6 时。有关您的健康状况、COVID-19（新型冠状病毒）检测或检测结果的问题，请与您的医疗保健提供者联系。

如需其它格式文件，请拨打 1-800-525-0127。听障客户请拨打 711 ([Washington Relay](#)) 或电邮 [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov)。