

如果您密切接触过 COVID-19 确诊病例应该怎么做

为了保护您自己、您的家人以及所在社区，您必须进行自我隔离和病毒检测，同时密切观察自身是否出现发烧、咳嗽、呼吸急促、发冷、头疼、肌肉疼痛、喉咙痛、疲劳、胸闷、丧失味觉或嗅觉功能等相关症状。除非您过去 3 个月内进行的 COVID-19 检测结果呈阳性，则从密切接触 COVID-19 确诊病例的最后一天算起，须依照下列指示至少隔离 14 天。

自我隔离



待在家中。如果您需要医疗护理，请务必遵循以下要求。请不要去工作场所、学校或走出家门外出。



远离 COVID-19 的可能高度易感人群，包括老年人、居住在长期护理机构、患有哮喘、糖尿病、心脏病、肝病、重度肥胖等基础疾病，以及免疫力低下的人群。



如果您感到不适请将自己与家中其他人隔离。尽可能留在特定房间中，并与家中其他人隔离。如果可能的话您应使用单独的洗手间。



请勿乘坐公共交通工具、拼车（如 Uber 或 Lyft）或乘出租车。



请佩戴口罩，如果您需要与他人待在一起，在咳嗽或打喷嚏时请用纸巾遮掩口鼻。彻底清洗双手。



避免共用个人生活用品。请勿与家里的其他人共享食物或共用碗碟、水杯、杯子、餐具、毛巾或床上用品。使用这些物品后，应用肥皂和清水对其进行彻底清洗。



经常用肥皂和水洗手至少 20 秒，或用至少含 60% 酒精的酒精类手部消毒液清洁双手。避免用未清洗过的手触碰脸部。

病毒检测



联系您的医疗护理提供者或访问“[明尼苏达州 COVID-19 疫情响应](https://mn.gov/covid19/for-minnesotans/if-sick/testing-locations/index.jsp)”网站 (<https://mn.gov/covid19/for-minnesotans/if-sick/testing-locations/index.jsp>)，查询检测时间表和您附近的检测点。即使您没有出现病症，也需要进行病毒检测。如果您的病毒检测结果呈阳性，请遵循 COVID-19 疫情防护建议。您可能需要在家隔离 14 天以上。即使您的病毒检测结果呈阴性，仍需在家隔离 14 天。如果您在病毒检测结果呈阴性后出现病症，请再做一次病毒检测。

监测您的症状



如果出现相关病症，请您与他人隔离；出现病状后请遵照公共卫生建议进行居家隔离。



Minnesota Department of Health | health.mn.gov | 651-201-5000
625 Robert Street North PO Box 64975, St. Paul, MN 55164-0975
请联络 health.communications@state.mn.us 索取其他备用格式.

07/23/2020 (Chinese)