

STAY SAFE MN



新冠病毒：何时回去工作

2020 年 12 月 16 日

如果您近距离接触过某个感染新冠病毒的人，请阅读以下指南以了解您何时需要留在家中，何时可以重返工作岗位。此指南适用于绝大部分工作者。



对于在医疗机构、学校/托儿中心以及其他一些工作场所工作的人，指导他们何时应当回去工作的指南可能不同。在此类情况下，明尼苏达卫生署会与您的雇主联系，您的雇主会告诉您何时回去工作。

新冠病毒疾病的症状可能包括发烧、咳嗽、呼吸急促、发冷、头疼、肌肉酸痛、喉咙痛、疲劳、鼻塞或是味觉或嗅觉丧失。其他较不常见的症状包括消化道症状如恶心反胃、呕吐或腹泻等。



如果您与感染了新冠病毒的人有近距离接触

通常情况下，近距离接触意味着您在一天（24 小时）之内和感染了新冠病毒的人保持距离在 1.8 米以内的时间不少于 15 分钟。不过，即使时间更短，距离更大，也有可能造成病毒传播。这些人可能包括和您在一起生活的人。

- 如果可能，将情况告诉您的主管，在家上班。
- 接受新冠病毒测试。在您和感染新冠病毒的人近距离接触之后最好再等待至少 5 天。如果您过快接受测试，则测试可能无法发现病毒。
- **最安全的选项就是待在家里远离他人 14 天。**
- 在特定的情况下，有可能您的隔离期可以少于 14 天。
- 要了解您可在什么时候结束隔离，请浏览“[密切接触者和跟踪](https://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/close.html)” (<https://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/close.html>)。
- 如果您患病或新冠病毒测试呈阳性，请继续留在家中并遵循以下适用于感染了新冠病毒或出现新冠肺炎症状的人的指南。



如果您患有新冠病毒疾病或者有症状但还未测试：

留在家中直到以下所有三种情况出现：

- 距离您症状开始已有至少 10 天，以及
 - 您在 24 个小时内未发烧，也未使用退烧药，以及
 - 您的新冠病毒疾病症状有改善。
- 如果您的症状未改善或者加重，您患有削弱免疫系统的疾病或者您住过医院，您可能需要在家中呆超过 10 天的时间。请向您的医生或诊所寻求指导。
 - 远离他人，不要使用任何他人触碰过的东西（电话、刀叉等）。如果您必须和他人共处一室，请戴上口罩。
 - 如果可能，请告诉您的主管，在家上班。



如果您有新冠病毒疾病症状，但是测试结果呈阴性：

如果您的新冠病毒测试结果呈**阴性**但是您有症状，请和您的医生或其他医疗保健提供者沟通。如果他们认为自己患有另一种疾病或者您的症状是源于慢性病症，请遵循他们的意见在家里呆相应的时间。

如果他们不知道您的症状是否源于另一种疾病或者病情，您仍应当呆在家中，不要去工作单位和其他场所，直到您不发烧、感觉良好为止：那就意味着您的症状已经获得了足够多的改善，您的感觉足够好，可以进行日常活动了。

如果您本身是医护人员，请和您的雇主沟通，因为他们的建议可能有所不同。



明尼苏达卫生署 | health.mn.gov | 651-201-5000

625 Robert Street North PO Box 64975, St. Paul, MN 55164-0975

请电邮至 health.communications@state.mn.us 来索取代用格式的文件。(Chinese)