

适用于 COVID-19 病例密切接触者或家庭成员的医疗保健和必要产业工作者的说明

当您与 COVID-19 确诊患者有过密切接触后，即使您并未感到不适，隔离也能够防止您将病毒传播给他人。隔离期间，您在需要待在家中，并监测自己是否有任何患病征兆。但如果您是一名医疗保健工作者或必要产业工作者，若您的雇主要求员工继续工作，您也可以返回工作岗位。如果您与经实验室确诊的 COVID-19 患者有过密切接触，则需要向您的雇主报告此情况。您的雇主会根据人员配置需求，决定您是否需要在隔离期内报到上班。

在隔离期间，请遵循如下说明：

如有需要，请待在家中，不要担任必要产业工作者。

1. 除非雇主指示，否则不要去公司上班。不要去学校，也不要参加现场教学或活动。
2. 如果需要前去工作，则在工作期间应：
 - a. 佩戴口罩并继续采取其他防护措施，例如与其他同事保持社交距离（尽可能与他人保持六英尺的距离）。
 - b. 密切监测您的症状，并在每次轮班前测量体温，也可增加测量频率。您的雇主可能会主动监测您的体温和症状。
 - c. 如果您与高风险患者（如免疫受损、正在接受化疗或透析、居住于长期护理设施的患者）共事，您的雇主应考虑将您调往其他患者护理区，或者安排您在隔离期间参与非患者护理或行政方面的工作。
3. 若非出于必要原因，不要去杂货店或外出办理其他要事（如去药房）。请安排家庭成员或者朋友帮您办理。
4. 隔离期间不要接待访客。
5. 勤用肥皂和水洗手，尤其是在咳嗽、打喷嚏或擤鼻涕之后，或在去过卫生间或接触纸巾、尿布等潮湿物品和用过的口罩之后。如果手上没有明显污渍，也可以使用有效成分为浓度高于 60% 的乙醇或浓度高于 70% 的异丙醇的洗手液代替肥皂和水。
6. 打喷嚏或咳嗽时用纸巾遮挡口鼻。将纸巾丢入垃圾桶，然后立即用肥皂和水或洗手液洗手。
7. 不要共用牙刷、饮料或餐具。

监测您的健康：

- 监测自己是否出现症状。如果您需要工作，您或您的雇主应考虑在您工作期间对您的体温和症状进行多次监测。您还应该继续采取防护措施，例如佩戴口罩/面罩，并与他人保持社交距离。
 - 如果您发现任何潜在的相关症状，应该待在家里进行自我隔离。发烧、咳嗽或呼吸急促是 COVID-19 最常见的症状，但异常疲劳、身体疼痛、恶心、新的味觉或嗅觉丧失、头痛、咽喉痛、流鼻涕和鼻塞、呕吐或腹泻也是提醒您需要待在家中的信号。
 - 如果您在工作期间出现发烧或任何症状，请告知您的雇主并立即回家进行自我隔离。发烧、咳嗽或呼吸急促是 COVID-19 的最常见症状，但异常疲劳、身体疼痛、头痛、新的味觉或嗅觉丧失、鼻塞或流鼻涕、恶心、咽喉痛、呕吐或腹泻也是提醒您需要回家隔离的信号。
- 如果您开始感觉不适，请与您的医疗保健提供者联系，告知他们您与 COVID-19 检测呈阳性的患者有过接触。

1/3/2022



- 如果您出现相关症状并且无法通过您的雇主或医疗保健提供者立即接受检测，可以在每天上午 8:00 至下午 3:30 拨打 (844) 421-0804 联系 Contra Costa 公共卫生部或访问 <https://www.coronavirus.cchealth.org/get-tested>，预约安排 COVID-19 检测。
- 如果您被确诊为 COVID-19，则必须居家隔离，直到感染症状完全消除。请访问 <https://www.coronavirus.cchealth.org/for-covid-19-patients>，查看 COVID-19 确诊患者的自我隔离说明。

隔离什么时候结束？

- 如果您满足以下任一情况且没有出现任何症状，即可结束隔离：
 - 自您上一次与 COVID-19 确诊患者接触时算起，已隔离 10 天（无论是否经过检测）。您必须在上次接触确诊患者后的 14 天内持续监测自己的 COVID-19 症状，如上文 *监测您的健康* 所述。您还应该继续采取防护措施，例如佩戴口罩/面罩，并与他人保持社交距离。
 - 或**
 - 如果您在上一次与 COVID-19 确诊患者接触后的第 5 天或之后进行了 COVID-19 检测，那么自您上次与已知的 COVID-19 阳性感染者接触时算起，在家中隔离 5 天。您必须在上次接触确诊患者后的 14 天内持续监测自己的 COVID-19 症状，如上文 *监测您的健康* 所述。您还应该继续采取防护措施，例如佩戴口罩/面罩，并与他人保持社交距离。
- 如果您有家庭成员的 COVID-19 检测结果呈阳性，在其结束隔离后，如上所述，您将需要隔离 10 天或 5 天。
- 密切接触后的工作限制应由您的工作单位进行审查。
 - 您的工作单位可能会要求您停工 10 天，无论检测结果是否为阴性。
 - 如果您在易感人群聚集的高风险环境中工作（例如为老年人开设的寄宿护理机构、疗养之家、专业护理机构、拘留所），并且没有人员配备需求，您应该至少停工 7 天，并且在 5 天或之后完成检测后方可复工。您必须在上次接触确诊患者之后的 14 天内按照上文 *监测您的健康* 所述，持续监测自己的 COVID-19 症状并采取预防措施。

对于已按时接种 COVID-19 疫苗（已全剂量接种并在符合条件时接种了加强针）的个人

如果您按时接种了 COVID-19 疫苗，并与 COVID-19 疑似或确诊病例有过密切接触，在下列情况下无需隔离：

- 您已全剂量接种疫苗（距完成 2 剂疫苗系列的第二剂疫苗接种已有 2 周或以上，或距完成单剂疫苗系列的该剂疫苗接种已有 2 周或以上）并且不符合 COVID-19 加强针的接种条件，**或**
- 对于符合 COVID-19 加强针接种条件（年满 16 岁，且距完成 COVID-19 mRNA 疫苗 [即 Pfizer 或 Moderna] 第二针接种已有 6 个月，或距完成 Johnson & Johnson 的单剂疫苗接种已有 2 个月）的个人，**并且**
- 您自发生过密切接触后未出现任何症状。

1/3/2022



如果您无需隔离，也仍应遵守检测建议，并在与 COVID-19 疑似或确诊病例密切接触后 5-7 天接受检测。您还应在公共室内环境中佩戴口罩，并遵循有关佩戴口罩的任何地方或州指南。

无论您的接种状态如何，都应在密切接触后的 14 天内持续观察 COVID-19 症状。

如果您开始感觉不适，则应立即隔离，并遵循上述 *监测您的健康* 部分中的指南。如果您前往医疗机构（诊所、医院等），您应该告知该机构，虽然您已接种疫苗，但也与病例有过密切接触。公共卫生部门可能还会与作为密切接触者的您取得联系，以获取进一步的信息并提供指导。

如果您不符合上述所有条件，则在与 COVID-19 患者发生密切接触后，您应该继续遵循当前的隔离指南（见本文档首页）。

如果您有任何疑虑或疑问，请在常规工作时间（星期一至星期五上午 8:00 至下午 5:00）致电公共卫生部：925-313-6740，或发送电子邮件至 CoCoHelp@cchealth.org。您还可以在线查找更多信息，网址为：cchealth.org/coronavirus。

1/3/2022

