

如果您新冠病毒检测结果为阳性，怎么办

(又称“隔离指导准则”)



1. 立即开始自我隔离。

- 待在家里（除非外出就医）。
- 不要跟家里其他人待在一起（如果可能，待在分开的房间里，使用分开的厕所等）。
- 马上跟您的主要保健医生或紧急护理医生谈一谈，看自己是否需要接受治疗。对于高风险者，这样做尤其重要。
- 通知您的雇主您得了新冠病毒。

2. 回想您出现症状或测试结果为阳性（以前者为准）48 小时前在您周围的人。

- 告诉他们您的测试结果是阳性，以让他们按照检疫隔离准则采取措施。这样做对于个人或住家接触者*，以及免疫功能受损者或高风险者，特别重要。

*个人/住家接触者包括跟您住在一起，睡在您那里、跟您拼车的人，或直接接触您的呼吸分泌物的人（如接吻、分享饮料、换尿布等）：

3. 在第 5 天，您是否没有症状或症状已经缓解？

“症状改善”指症状明显好转。有的症状（如疲劳和失去嗅觉）可能拖久一些。如果您有问题，请给您的医护服务业者打电话讨论。

关于怎样计算检测阳性后天数的信息，请见第 3 页，

- 如果回答“是”，您可以在第 6 天**停止隔离。跟其他人（包括住家成员）在一起时请戴贴合良好的口罩，直到第 10 天。如果您不能戴口罩，则继续隔离整整 10 天。
- 如果回答“否”，您不得停止隔离。继续隔离直到症状缓解或从检测阳性或最早出现症状起 10 天**后。

**任何人在不用退烧药而保持 24 小时不发烧之前，均不得解除隔离。如果症状没有缓解或加重，应即就医。

注意：如果您在检测为阳性后出现症状，您的隔离期应从头开始计算。第 0 天是您隔离的第一天。

我们所说的口罩是指医用手术、KN95 或 N95 口罩（不是布料口罩！）

Washtenaw 县健康部的更多建议

采取这些额外步骤可进一步减少您把新冠病毒传播给他人的风险。

- **如果可能，在隔离的第 5 天做快速抗体测试。**
 - 如果结果为阴性，在第 6 天结束隔离，并在周围有其他人时戴口罩至第 10 天。
 - 如果结果为阳性，继续隔离至第 10 天。
- **如果您在第 6 天结束隔离，要格外保持小心，直到第 10 天。尽量限制跟其他人在一起的情况。**
- **如果您经常跟高风险人群（例如免疫功能受损或年长者）在一起：**
 - 请考虑继续隔离久一些（整 10 天）。
 - 如果您决定不到 10 天就停止隔离，请做快速抗体检测。如果结果为阳性，请考虑隔离整 10 天。

如果您需要交给您雇主的隔离或检疫隔离信函，请发电子邮件到 health@washtenaw.org 或打电话 734-544-6700 并留讯息。

这是对一般人群的准则。某些场合如学校、保健设施和聚会场所，可有补充的指导准则。

最后更新日期 2022 年 3 月 16 日。信息可随时变更。

如果您生病或接触了病毒，更多信息请上网查阅：

www.washtenaw.org/COVID19whattodo

如果您接触了新冠病毒，怎么办

(亦称“检疫隔离指导准则/密切接触者指导准则”)



请见第 3 页，了解怎样计算接触后的天数

如果您所接触的是个人或家庭接触者：

个人/住家接触者包括跟您住在一起，睡在您那里、跟您拼车的人，或直接接触您的呼吸分泌物的人（如接吻、分享饮料、换尿布等）：

- 监视症状 10 天
- 若有可能，在接触后 3-7 天内至少检测一次（如果出现症状，绝对需要测试）
- 自最后一次接触日期起，戴贴合良好的口罩 10 天，以保护他人。如果不能或不愿戴口罩，在家隔离 10 天
- 自最后一次接触日期起，避免参加不戴口罩的活动或与抵抗力脆弱的个人接触风险较高的活动 10 天*

如果您所接触的不是个人或住家接触者：

(例如，您的接触发生在社区、社交或工作环境中)

- 监视症状 10 天
- 如果出现症状，请即作检测
- 自最后一次接触日期起，考虑戴贴合良好的口罩 10 天，以保护他人。至少应在跟接触风险较高，抵抗力脆弱的个人在一起的场合中戴口罩。
- 自最后一次接触日期起，避免参加不戴口罩的活动或与抵抗力脆弱的个人接触风险较高的活动 10 天*

*与抵抗力脆弱的个人接触风险较高的活动可包括您可以不戴口罩的活动，与免疫力受损或其他高风险个人的互动，以及人群聚集的社交/休闲活动。

如果您出现症状，请避开其他人并做检测（PCR 或快速抗体检测）。

如果检测结果是阳性，应按照检疫隔离指导准则处理。如果结果为阴性，应待在家里，直到症状缓解。

如果症状恶化或改变，请听从您的医护服务提供者，并考虑做一次别的检测。

我们所说的口罩是指医用手术、KN95 或 N95 口罩（不是布料口罩！）

Washtenaw 县健康部的更多建议

采取这些补充步骤可进一步减少您把新冠病毒传播给他人的风险。

- **如果您经常跟高风险人群（例如免疫功能受损或年长者）在一起：**
 - 请考虑在接触后待在家里/检疫隔离整 10 天。

如果您需要交给您的雇主的隔离或检疫隔离证明函，请发电子邮件到 health@washtenaw.org 或打电话 734-544 -6700 并留讯息。

这些是对一般人群的准则。某些场合如学校、保健设施和聚会场所，可有补充的指导性准则。

最后更新日期 2022 年 3 月 16 日。信息可随时变更。

如果您生病或接触了病毒，更多信息请上网查阅：

www.washtenaw.org/COVID19whattodo

怎样计算



新冠病毒检测阳性或接触后的天数

如果您测试结果为阳性: WCHD 建议: 如果您常跟抵抗力脆弱的人群在一起, 请考虑继续隔离整 10 天 (如果这样做, 您应在第 11 天结束隔离)。

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
第 0 天	第 1 天	第 2 天	第 3 天	第 4 天	第 5 天	第 6 天
您得到阳性检测结果或开始有 COVID 症状。开始隔离。					如果您没有症状或如果症状缓解了, 这一天可为隔离的最后一天。+	如果您没有症状或如果症状缓解了, 隔离就可以结束了。*
第 7 天	第 8 天	第 9 天	第 10 天	第 11 天	+ 如果可能, 在这天做一次快速抗体检测以确定接下来的步骤。 *在跟其他人在一起时继续保持戴贴合良好的口罩, 直到第 11 天。	

如果您接触的人是个人或家庭接触者:

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
第 0 天	第 1 天	第 2 天	第 3 天	第 4 天	第 5 天	第 6 天
您接触了新冠病毒。在周围有其他人时戴贴合良好的口罩。					如果可能, 在接触后 3-7 天内做检测。	
第 7 天	第 8 天	第 9 天	第 10 天	第 11 天		
				您可以停止在周围有其他人时戴口罩。		

如果您接触的人不是个人或家庭接触者:

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
第 0 天	第 1 天	第 2 天	第 3 天	第 4 天	第 5 天	第 6 天
您有接触, 应考虑在周围有人时戴贴合良好的口罩。						
第 7 天	第 8 天	第 9 天	第 10 天	第 11 天		
				您可以停止在周围有其他人时戴口罩。		

WCHD 对接触 COVID-19 者的建议: 如果您常跟抵抗力脆弱的人群在一起, 请考虑继续待在家里/检疫隔离整 10 天 (如果这样做, 您应在第 11 天结束隔离)。

这些是对一般人群的准则。某些场合如学校、保健设施和聚会场所, 可有更多指导性准则。

如果您是保健工作者, 有关保健工作者的细节请见 CDC “管理保健工作人员” 准则。

最后更新日期 2022 年 3 月 16 日。信息可随时变更。

如果您生病或接触了病毒, 更多信息请上网查阅:

www.washtenaw.org/COVID19whattodo