



The Commonwealth of Massachusetts
Executive Office of Health and Human Services
Department of Public Health
Bureau of Infectious Disease and Laboratory Sciences
305 South Street, Jamaica Plain, MA 02130

CHARLES D. BAKER
Governor

KARYN E. POLITO
Lieutenant Governor

MARYLOU SUDDERS
Secretary

MONICA BHAREL, MD, MPH
Commissioner

Tel: 617-624-6000
www.mass.gov/dph

向因新冠病毒隔离的人 发出的信息和指南

由于您被诊断为确诊的新冠病毒（COVID-19）感染病例，或者因为您有接触新冠病毒的高风险，且目前有症状，您必须与其他人隔离（单独隔离）。

新冠病毒病是因病毒引起，通过感染者的呼吸道分泌物（咳嗽和打喷嚏时产生的粘液和飞沫）传播，并可能导致严重疾病，例如肺炎（肺部感染），在极少数情况下，甚至会导致死亡。

在公共卫生官员（马萨诸塞州公共卫生部或您当地的卫生局）告知您可以离开家之前，您必须保持隔离状态。一旦确定感染他人的风险较低，一位公共卫生官员将确认您可以离开家。对于大多数患者，所需的隔离期将持续约10天，但如果症状持续，则可能会更长。

在隔离期间，您不得在隔离地点接待访客。如果您必须与另一个人共用住所，该人士将需要接受免疫隔离。如果您家中有幼儿、孕妇、免疫力低下或患慢性心脏病、肝病、肺病或肾病的人，或有年龄超过65岁的人，如果您在隔离期与这些人接触，他们则特别具有风险。如果您接触的任何属于此类人，请与您当地的卫生局或马萨诸塞州公共卫生部讨论，以便采取措施保护这些人。

您当地的卫生局和马萨诸塞州公共卫生部将与您一起确定被认为已接触病患、需要向其提出必要的检疫隔离建议的任何人，包括家庭成员。

本信息单向您提供有关隔离期应该做什么和不应该做什么的信息。如果您在阅读本文后有疑问，请打电话给当地卫生局或马萨诸塞州公共卫生部，电话号码 617-983-6800，每周7天、每天24小时有人接听电话。

您在隔离期间应当遵守以下指示：

1. 除接受紧急医疗服务外，您不得离开家。如果您必须因接受紧急医疗服务离开家，须戴口罩，例如布口罩或外科口罩。如果没有口罩，尝试与他人保持六英尺的距离；如果无法做到这一点，将您与他人近距离接触的时间限制在五分钟或更短时间内。在您离开家之前，请打电话给医疗保健提供者，告诉他们您感染了新冠病毒。为了保护他人，您应该使用私家车或打电话呼叫救护车，前往医疗保健提供者的地点。**在任何情况下均不得乘坐公共交通工具、乘共享车（例如，Uber或Lyft）或出租车。**
2. 如果必须与他人接触，须戴口罩，例如布口罩或外科口罩。如果没有口罩，尝试与他人保持六英尺的距离；如果无法做到这一点，请将您与他人近距离接触的时间限制在五分钟或更短时间内。
3. 不要在家中接待访客。
4. 如果可能，当您在家中隔离时，其他人不应当住在家中。
5. 不得与任何人共用卧室或浴室。
6. 不得与他人共用毛巾或床单/毯子。
7. 与他人的衣物分开洗涤。
8. 不得与他人共用餐具或饮水杯。按正常方法在洗碗机内或用温水和肥皂洗涤餐盘。
9. 咳嗽或打喷嚏时要盖住口鼻，将纸巾扔进带垃圾袋的容器内，然后洗手。
10. 经常用肥皂和水洗手至少20秒。如果没有肥皂和水，请使用酒精含量至少为60%的免洗消毒液擦手。

您在家中接触的任何人均应：

1. 留意自己的健康状况，并注意自己是否有以下症状：
 - a. 发烧（体温超过100.3度）。他们应当早晚分别量一次体温。
 - b. 其他症状，例如咳嗽、呼吸困难、呼吸急促、寒颤、肌肉僵硬或酸痛、头痛或腹泻。
2. 经常用肥皂和水洗手至少20秒。如果没有肥皂和水，则应使用酒精含量至少为60%的免洗消毒液擦手。
3. 当他们与您密切接触时，戴口罩，例如布口罩或外科口罩。如果没有口罩，尝试与他人保持六英尺的距离；如果无法做到这一点，将您与他人近距离接触限制在五分钟或更短时间内。应注意仅触摸口罩耳朵周围或头部后方的部分。请勿用手触摸口罩的正面。取下口罩后，应立即用肥皂和水洗手。
4. 如果他们需要直接接触您的体液（唾液、粘液、尿液、粪便、呕吐物）或处理您的脏衣服，应戴一次性手套。小心地脱下手套，不要触摸手套的外部，将手套扔掉，然后用肥皂和水洗手或用含酒精免洗消毒液擦手。

如果您家中的任何人出现任何这些症状，请通过以下电话号码与当地卫生部门或马萨诸塞州公共卫生部联系。

如果他们需要就医，则应在离家前打电话给医疗保健提供者，告诉他们自己可能感染新冠病毒。

防止病菌传播的其他建议：

1. 您的手套、纸巾、口罩和其他垃圾应放在袋子中，系紧并与其他家庭垃圾放在一起。
2. 您的衣物可以放在普通洗衣机中用温水和洗涤剂清洗。可以使用漂白剂，但并非必需。不要抖动脏衣服，应避免让脏衣服碰到任何人的皮肤或衣服。
3. 您触摸的或被您的体液（唾液、粘液、尿液、粪便、呕吐物）弄脏的家中的物体表面，应按照标签上的说明用家用消毒剂进行清洁和消毒。清洁时应戴手套。
4. 每天应根据标签上的说明使用家用消毒剂清洁浴室。清洁时应戴手套。

您应遵循这些指示多长时间？

只要您有可能将感染的病菌传播给他人，就需要保持隔离状态。一位公共卫生官员（马萨诸塞州公共卫生部（MDPH）或您当地的卫生局）将与您联系，并会告诉您何时可以停止隔离。对于大多数患者，所需的隔离期为10天，但如果症状持续，或者您出现严重病症并需要住院治疗或免疫功能受损，则隔离期可能会更长。

有问题吗？

如有任何疑问，请打电话给您的医疗保健提供者、您当地的卫生局或马萨诸塞州公共卫生部。

1. 您的医疗保健提供者的姓名/名称： _____
电话号码： _____
2. 您当地的卫生局（城镇）： _____
联系人和电话号码： _____
3. 马萨诸塞州公共卫生部：应召流行病学家电话： **(617) 983-6800**（每周7天、
每天24小时有人接听）

感谢您在保护自己、家人和社区成员健康与安全方面的积极合作。

交给患者的日期： _____
提供者（姓名）： _____

可根据需要随附附加说明或情况说明书。