



马萨诸塞州
卫生与公共服务执行办公室
公共卫生部
传染病和实验室科学局
305 South Street, Jamaica Plain, MA 02130

CHARLES D. BAKER
州长

KARYN E. POLITO
副州长

向因新冠病毒隔离的人士
提供的信息和指南

MARYLOU SUDDERS
秘书长

MONICA BHAREL, MD, MPH
医学博士，马萨诸塞州公共卫生部
部长

电话：617-624-6000
网站：www.mass.gov/dph

因为您曾接触导致COVID-19的2019年新冠病毒（SARS-CoV2），您必须与其他人隔离。如果您患有COVID-19，会传染给您周围的人，并使他们患病。请注意，在过去90天内（从出现症状之日开始，如果无症状，则从首次阳性检测日期开始）曾感染COVID-19的人，以及在至少14天以前但未超过90天以前已经注射两剂莫德纳（Moderna）或辉瑞（Pfizer）COVID-19疫苗或单剂杨森（Janssen）COVID-19疫苗的人，在接触病毒后无需进行检疫隔离。

该病毒通过感染者的呼吸道分泌物（咳嗽、打喷嚏和呼吸产生的粘液和飞沫）传播。许多人会感染该病毒，但没有任何症状。但是，该病毒会引起严重的疾病，例如肺炎（肺部感染），在极少数情况下甚至会导致死亡。如果您被感染，即使您没有任何症状，也会将病毒传染给其他人。

本信息单向您提供有关在隔离期间该做什么和该做什么的信息。如果您在阅读本文后有任何疑问，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，该电话每周7天、每天24小时有人接听。

在隔离期间，您的家中不得接待访客。只要不与您接触、（如下所述）没有被确定为密切接触者 and 被要求隔离，其他住在家中的人可以继续正常活动。如果您的 COVID-19 测试为阳性，并且有人与您接触，则该人士可能需要隔离。

您必须隔离多长时间？

新冠病毒的可能潜伏期仍然是 14 天，尽管大多数病例的潜伏期不足 10 天¹。您需要依照以下一种隔离选择方法保持隔离：

¹ 根据观察和公开的数据以及疾病控制与预防中心的最新建模结果，如果由于缩短隔离时间促使人们更容易遵守有关接触者追踪和隔离的建议，则由此产生的益处会大于由于隔离时间缩短带来的新冠病毒感染风险。

选择方法	标准	积极监控	残留风险
7天严格隔离	<p>如果符合以下条件，在第8天解除隔离：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 在第5天或之后接受的检测（PCR或Abbott Binesor抗原）结果为阴性；并且 • 该人士到该日一直未出现任何症状；并且 • 该人士一直到第14天始终进行积极的监控。 	个人必须积极监控症状，每天量一次体温。即使出现轻微的症状或体温达到华氏100.0度，该人士必须立即自我隔离，与负责监管隔离的公共卫生主管部门联系，接受检测。	大约5%的患病残留风险
10天严格隔离	<p>如果符合以下条件，在第11天解除隔离：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 该人士到该日一直未出现任何症状；并且 • 该人士一直到第14天始终进行积极的监控。 • 如果采用本选择方法，则无需接受检测。 		大约1%的患病残留风险
14天严格隔离	<p>如果符合以下条件，在第15天解除隔离：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 尽管该人士新冠病毒检测结果为阴性，但在隔离期间出现了任何症状；或者 • 该人士表明不愿意或者不能进行积极的监控。 	不要求进一步积极的监控	最大程度地降低了风险

在隔离期间，您应当遵守以下指示：

1. 除接受紧急医疗服务外，不得离开家。如果您必须离开家接受紧急医疗服务，请戴口罩（例如布口罩）或戴外科口罩（如有）。出发前，请打电话给医疗保健提供者，告诉他们您因接触COVID-19而被隔离。为了保护他人，您不应当乘公共交通工具、搭共乘车（例如Uber或Lyft）或出租车前往医疗保健提供者处。
2. 如果您必须与他人接触，戴口罩（例如布口罩）或戴外科口罩（如有）。与他人保持六英尺的距离；如果无法做到这一点，请将您与他人的接触限制在五分钟内。
3. 家中不得接待任何访客。
4. 与家中其他人保持六英尺的距离。如果绝对必要，请一个人帮助您，不要与家中的其他人接触。与该人在同一个房间内时，戴口罩（例如布口罩）或戴外科口罩（如有）。此外，尽量与他人保持六英尺的距离；如果无法做到这一点，请将您与他人的近距离接触的时间限制在五分钟内。

5. 尽可能使用单独的卧室和浴室。不得与家中的其他人共用毛巾或床单/毯子。如果您必须与他人共用浴室，确保在每次使用后用消毒剂擦拭所有接触过的物体表面。
6. 不得共用餐具或饮料杯。用普通方法在洗碗机中清洗或用温水和肥皂手清餐具和饮料杯。
7. 咳嗽或打喷嚏时，用纸巾遮住口鼻，将纸巾丢入装有袋子的垃圾桶内，然后洗手。
8. 经常用肥皂和水洗手，每次至少洗20秒。如果没有肥皂和水，使用酒精含量至少为60%的含酒精免洗消毒液清洁手部。

您必须接触的任何入（包括家中的任何人）应当：

1. 经常用肥皂和水洗手，每次至少洗20秒。如果没有肥皂和水，使用酒精含量至少为60%的含酒精免洗消毒液清洁手部。
2. 戴口罩（例如布口罩）或戴外科口罩（如有）。应注意仅触摸耳朵周围或头后的口罩部分，不得触摸口罩正面。取下口罩后应立即洗手。此外，应尽量与您保持六英尺的距离；如果无法做到这一点，应将近距离接触您的时间限制在5分钟以内。
3. 如果必须直接接触您的体液（唾液、粘液、尿液、粪便、呕吐物）或处理您的脏衣服，须戴一次性手套。小心地脱下手套，不要触摸手套外部，将手套扔掉，然后用肥皂和水洗手或用含酒精免洗消毒液清洁手部。

任何与您接触的人（包括家中的任何人）均应留意自己的健康状况，并注意以下症状：

- 发烧（体温超过华氏100.0度）。应当分别在早晚量体温。
- 其他症状，例如咳嗽、呼吸困难、呼吸急促、发冷、肌肉或身体疼痛、疲劳、喉咙痛、头痛、鼻塞或流鼻涕、新发味觉或嗅觉丧失、恶心、呕吐或腹泻。

如果您遇到任何人有任何一种上述症状，他们应该**接受检测**，然后在等待结果时呆在家中。如果需要就医，则应在出发前打电话给医疗保健提供者，告诉他们该人士可能感染新冠病毒。

其他防止病菌传播的建议：

1. 您的一次性手套、纸巾、口罩和其他垃圾应放在袋子里、系紧、并与其他家用垃圾放在一起。
2. 您的衣物可以在普通洗衣机中用温水和洗涤剂洗涤。可以使用漂白剂，但并非必须使用。不要抖动脏衣服。
3. 对于家中您触摸过的物体表面或因您的体液（唾液、粘液、尿液、粪便、呕吐物）而玷污的物体表面，应根据标签说明用家用消毒剂清洁和消毒。清洁时戴上手套。
4. 每天应根据标签上的指示使用家用消毒剂清洁浴室。清洁时戴上手套。

有问题吗？

请打电话给您的医疗保健提供者、当地卫生局或马萨诸塞州公共卫生部，提出任何问题。

1. 您的医疗保健提供者

姓名： _____

电话号码： _____ 或

2. 当地卫生局（城镇）

城镇： _____

联系人： _____

电话号码： _____ 或

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 小时有人接听电话）

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。

提供给被隔离个人的日期： _____

提供者（姓名）： _____

可在此处填写任何其他具体说明，亦可随附纸页（如果随附纸页，请在此处说明）：

