



COVID-19：居家隔离 重要须知

居家隔离是指将可能接触 COVID-19 的人员与他人隔开。此举旨在避免人员不知道自己生病或者因未出现相关症状而不知道自己感染病毒的情况下传播 COVID-19。



医学隔离是指将已经或疑似感染 COVID-19 的人员与他人隔开，其中也包括在家隔离。

如符合以下几种情况，应自最后接触 COVID-19 之日起隔离 10 天：

- 与感染 COVID-19 或出现 COVID-19 症状的人员有过密切接触（24 小时内相距不足 6 英尺的情况下共处达 15 分钟）
- 由医疗服务提供者（医生）或当地卫生部门认定您可能已暴露于病毒且需要进行隔离

居家隔离时，您应该：



自最后一次接触或暴露起，居家隔离至少 10 天。具体视情况而定，您可能需要待在家长达 14 天，期间不得上班或上学。监测自身症状达 14 天。



请求帮助以获取必要物品（食物、药品、必需品）。



如果必须外出，应避免密切接触，至少和他人保持 6 英尺的距离。外出时应佩戴布制面罩。

自最后一次接触 COVID-19 起 14 天（即使不再需要隔离）：



每天测量两次体温，并监测自己是否出现任何 COVID-19 症状（发烧超过 100.4 华氏度、咳嗽、身体疼痛、喉咙痛、发冷、丧失味觉或嗅觉等）。



如出现症状，请自我隔离，并联系医疗服务提供者（医生），确认是否应接受检测。



免费 COVID-19 检测

如认为自己或家中有人感染 COVID-19 并希望接受检测，请访问 ohealthinfo.com/covidtest 查找可接受检测的地点。

COVID-19 资源

如需关于获取食物、失业相关资源、难以支付房租或获取医疗护理的更多帮助信息，请访问 together.ocgov.com。

如需了解更多 COVID-19 相关信息，请访问 www.ohealthinfo.com/novelcoronavirus，或致电奥兰治郡卫生保健局 (Health Care Agency) 的健康转诊热线 (800) 564-8448。