

感染 COVID-19 后的注意事项

10/4/2022

如果您感染了 COVID-19，即便您没有症状或您已经接种疫苗，您仍会将病毒传播给他人。因此重要的是您要让自己与他人分隔（隔离）并遵循以下的建议。

如果您需要医疗护理，则请遵照最后一页上的说明。如果您有轻到中度的 COVID-19 症状并有较高的发展成重症的风险，您可能能够获得药物。请访问 [COVID-19 治疗药物选项 \(www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/meds.html\)](http://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/meds.html) 来获取更多信息。

将您自己与他人分隔（隔离）

- 在您出现症状之后请居家远离他人（隔离）至少五整天。如果您没有症状，则请从接受检测当日开始居家五整天。请参看以下内容以了解您可能需要居家多长时间。
- 在您需要与他人接触（即便是在家中）时佩戴高质量、尺寸合适的口罩。
- 与其他家庭成员分开待在单独的房间里，如可能的话请使用单独的卫生间。
- 采取各种措施（如开窗）来使您家中的空气更好地流通。
- 如果您年纪较大、免疫系统脆弱或有特定的疾病，则请告知您的医生您感染了 COVID-19。他们可能会为您推荐治疗方法或给予您特别的建议。
- 让与您有过密切接触的人知道他们有可能接触了 COVID-19。

居家时间长度

可以佩戴尺寸合适口罩的人



- 在完整的 10 天以内、在您需要与他人接触（即便是在家里）时佩戴高质量的、尺寸合适的口罩。
- 如果您有症状：

感染 COVID-19 后的注意事项

- 居家直至符合以下三个条件：
 1. 距离您第一次感觉不适开始已经过去了 **5 整天**。

以及

 2. 在没有使用退烧药的情况下，您已经至少 **24 小时** 没有出现发烧症状。

以及

 3. 您感觉好了一些。
- 如果您没有症状：
 - **从您接受检测当日开始**居家隔离 **5 整天**。
 - 如果您出现了症状，您必须把您出现症状的第一天当作您新的“隔离第 0 天”。请查看以上内容以了解您出现症状后应该怎么做。

在您的居家期结束后，继续持续 10 天做以下的事情：

- 佩戴高质量、尺寸合适的口罩，即便在家中也要如此。
- 至少持续 **11 天** 远离在感染 COVID-19 后可能发展成重症的人。
- 不要前往可能需要您摘下口罩的场所（如健身房、餐馆等）并避免在家中以及工作中在靠近别人的地方吃东西。请访问 [如果您感觉不适或检测为阳性 \(www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/sick.html\)](https://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/sick.html) 以获取信息来确定在第 11 天以前您是否能够不戴口罩。
- 避免旅行。如果您在居家期结束后必须旅行，请佩戴尺寸合适的高质量口罩。

请填写您的信息以了解您何时可以恢复正常活动。

如果您出现症状：

我的症状开始于_____（填写日期）。我已经感觉好一些，并且已连续 **24 小时** 没有发烧。我仍然需要待在家中并在_____（您出现症状后 **5 天**）内居家隔离。我仍然需要在接触他人时佩戴口罩并限制自己参加某些活动，直到_____（症状开始出现后 **10 天**）为止。

如果您没有症状：

我在_____（填写日期）COVID-19 检测呈阳性，但是没有症状。我仍然需要在_____（您接受检测后 **5 天**）内居家。我需要在接触他人时佩戴口罩并限制自己参加某些活动，直到_____（接受检测 **10 天后**）为止。

无法佩戴口罩的人

这包括 2 岁以下的幼儿、有特定残疾的人以及其他不能在接触他人时持续佩戴口罩的人。



- 从您首次感觉不适开始或从您检测呈阳性开始至少居家 10 天。

很难战胜疾病的人或患有中度疾病或重症的人

如果您符合以下条件，请居家（隔离）至少 10 天：

- 患有中度疾病（气短或呼吸困难），或
- 因为感染 COVID-19 而患上重症（住院），或
- 您的免疫系统脆弱（您很难战胜疾病）

如果您的身体无法轻松战胜疾病，或如果您不确定您的症状是属于中度还是重度，请咨询您的医生以获取更多建议。

如果您要与他人接触，则即便是在家中也要佩戴高质量、尺寸合适的口罩。

您需要接受检测以确定您何时可以再次接触他人。

请访问 [如果您感觉不适或检测为阳性\(www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/sick.html\)](http://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/sick.html) 以了解更多有关居家、自我检测和佩戴口罩的信息。

如果您的症状加重，出现呼吸困难情况，或如您需要医疗护理：

联系您的医生。如可能，在前往诊所或医院之前先打电话。

如果您在居家期间（隔离期）需要紧急医疗护理，请拨打 911 并让他们知道您已被确诊感染 COVID-19。



Minnesota Department of Health | health.mn.gov | 651-201-5000 | 625 Robert Street North PO Box 64975, St. Paul, MN 55164-0975

请发电邮至 health.communications@state.mn.us 以获取替用格式的文档。(Chinese)