

密切接触或暴露于 COVID-19

10/6/2022

在出现任意一种症状的前几天，您都可能将 COVID-19 传染给他人，甚至您未曾出现任何症状，也是如此。如果您与 COVID-19 患者有过密切接触，那么您也可能在毫不知情的情况下感染病毒。即使您已接种疫苗或者已感染过 COVID-19，也请务必采取所建议的措施来防止将病毒传染给他人。

在某些高风险环境中生活或工作的人员在接触病毒后可能需要遵循其他指南。请参阅下方的特定环境建议。

如果您出现症状，请在发现后立即居家并远离他人（隔离）并随即进行 **COVID-19 检测** (www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/testsites/index.html)。这包括在过去接种过疫苗或感染过 COVID-19 的人。如需获取更多信息，请参阅**如果您感觉不适或检测结果呈阳性：COVID-19** (www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/sick.html)。

定义

密切接触或暴露：在 24 小时内与 COVID-19 患者有过至少 15 分钟的密切接触，就意味着您属于密切接触者并曾暴露于 COVID-19。但是，COVID-19 的传播时间可能会比上述描述的时间更短或更长。

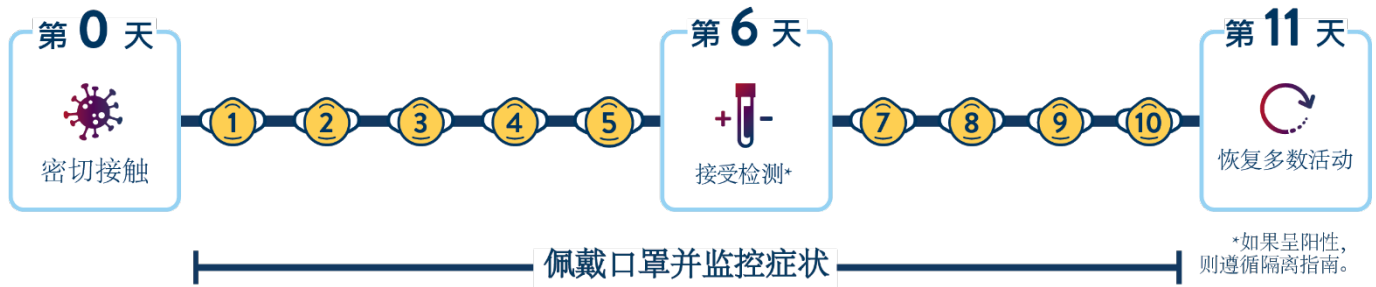
- 访问**美国疾病控制与预防中心 (CDC)：了解暴露风险** (www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/risks-exposure.html)，以便了解在您与 COVID-19 患者接触后导致 COVID-19 传播可能性升高或降低的因素。
- 通常而言，您与 COVID-19 患者接触的时间越长，您感染 COVID-19 的可能性就越大。如果未曾采取其他措施来预防传播，例如佩戴口罩，则情况尤其如此。如果您周围有人出现了**相关症状**，或者您与 COVID-19 患者居住在一起，则您可能会面临更高的风险。唱歌或叫喊等类型的活动也可能会增加感染风险。

隔离：如您检测结果呈阳性、感觉不适、或出现 COVID-19 感染症状，请居家并远离他人。这将有助于防止您将 COVID-19 传染给其他人。

贴合良好的优质口罩：贴合良好的口罩指的是紧贴在您的鼻子、嘴唇和下巴处，且边缘处无缝隙的口罩。如需获取有关优质口罩的信息，请参阅**口罩类型** (www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/facecover.html#type)。

免疫功能低下者：免疫系统减弱者。身体的免疫系统主要用于抵抗疾病。

在接触 COVID-19 患者后



当您与他人同处室内时，即使是在家里，也应佩戴贴合良好的优质口罩整整 10 天。这 10 天从您最后一次与 COVID-19 患者密切接触的第二天开始计算。您最后一次密切接触的那天被视为第 0 天。您可以停止佩戴口罩的那天为第 11 天。

在您最后一次与 COVID-19 患者密切接触后，持续观察症状整整 10 天。症状包括发烧（体温达到 100.4 华氏度或更高）、咳嗽、喉咙痛或呼吸短促。如需查看完整的症状列表，请访问 [CDC : COVID-19 症状 \(www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html\)](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html)。

- 如出现症状，请居家远离他人（隔离），并立即进行 COVID-19 检测。请遵循以下隔离建议：[如果您感觉不适或检测结果呈阳性：COVID-19 \(www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/sick.html\)](#)。这包括在过去 90 天内 COVID-19 检测结果呈阳性的人，即使他们已完全接种 COVID-19 初始系列疫苗（包括加强针）。

尽可能在第 6 天进行检测

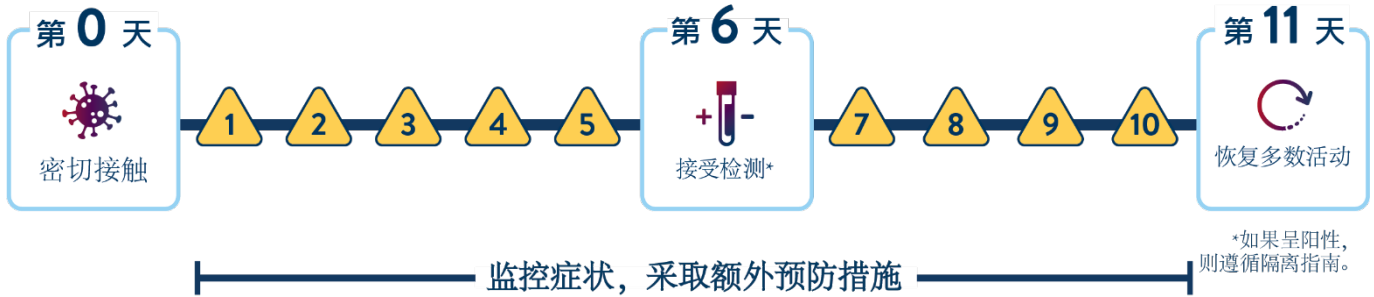
- 如果您的检测结果呈阳性，请居家（隔离），并遵循以下建议：[如果您感觉不适或检测结果呈阳性：COVID-19](#)。
- 如果您的检测结果呈阴性，请在与他人同处室内时继续佩戴贴合良好的优质口罩。
- 访问 [COVID-19 检测 \(www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/testsites/index.html\)](https://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/testsites/index.html)，详细了解可以提供检测的地点以及可提供的检测类型。

避免事项

- 避免接触免疫功能低下或面临严重疾病高风险的人群以及高风险人群居住或聚集的环境，如长期照护机构。如果您无法避免以上情况，请采取额外的预防措施来[保护自己 and 他人 \(www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/prevention.html\)](#)。如需获取有关高风险人群的信息，请参阅 [CDC : 特定疾病患者 \(www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-with-medical-conditions.html\)](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-with-medical-conditions.html)。
- 避免出行。如必须出行，佩戴贴合良好的优质口罩。
- 避开需要摘下口罩的地方（比如健身房、餐馆）。

特定注意事项或例外情况

无法佩戴口罩者



不建议 2 岁及以下儿童佩戴口罩，并且身患某种残疾或疾病的人群也可能无法佩戴口罩。如果无法佩戴口罩者接触了 COVID-19，请遵循所建议的所有其他措施，包括在第 6 天进行检测（如出现症状，则应立即检测），并采取额外的措施来防止传染给他人，例如改善通风并与其他人保持距离。切记避免接触其身体难以抵抗疾病（免疫功能低下）或面临严重疾病高风险的人群以及高风险人群居住或聚集的环境，如长期照护机构。

在过去 30 天内感染过 COVID-19 的人群



如果您在过去 30 天内感染过 COVID-19，除非出现相关症状，否则不建议在接触后进行检测。这意味着，如果您未出现症状，则无需在第 6 天进行检测。如出现症状，请参阅[如果您感觉不适或检测结果呈阳性：COVID-19 \(www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/sick.html\)](http://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/sick.html)。如需进一步了解适用于有 COVID-19 感染史人群的检测，请访问 [CDC：选择一项 COVID-19 检测 \(www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/testing.html#choosing-a-test\)](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/testing.html#choosing-a-test)。

家庭成员感染 COVID-19



如果您与 COVID-19 患者居住在一起，请在患者隔离期间佩戴贴合良好的优质口罩。在患者隔离期结束后，继续佩戴口罩，持续 10 天。患者隔离期的最后一天为第 0 天。请遵循上述关于佩戴口罩、观察症状、检测和避免接触面临严重疾病高风险人群的其他指南。

如需获取有关该指南的更多信息，请访问 [CDC：如果接触了 COVID-19 该怎么办 \(www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/if-you-were-exposed.html\)](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/if-you-were-exposed.html)。

特定环境建议

该等建议不适用于某些高风险环境。如需获取关于在医疗保健机构或其他高风险群体（聚集）环境中隔离或暴露的指南：

- 在医疗保健机构或长期照护机构内生活或工作并接触过 COVID-19 的人员，应遵循[医疗机构工作者隔离和检疫建议 \(www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/hcp/exposure.html\)](http://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/hcp/exposure.html)。
- 在群体生活和照护机构（比如流浪人员收容中心或监狱）内生活或工作并接触过 COVID-19 的人员，应遵循[聚集环境和照护机构：COVID-19 \(www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/communities.html\)](http://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/communities.html)。
- 企业、机构或其他私人环境至少应遵循明尼苏达州卫生署和 CDC 的指南。在与 COVID-19 患者接触后，他们还可以选择要求更长的居家时间或更长的口罩佩戴时间。

免费下载 [COVIDaware MN 应用程序 \(www.mn.gov/covid19/covidawaremn/\)](http://www.mn.gov/covid19/covidawaremn/)，以便在您附近有 COVID-19 检测结果呈阳性的人员时收到通知。



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

联系 health.communications@state.mn.us 以获取该文档的其他格式。(Chinese)