



适用于近距离接触/家庭成员

居家隔离和卫生监测的指示

由于您与感染 COVID-19（又称为新型冠状病毒）的人有过近距离接触，即使您感觉没病，您也需要呆在家中（被隔离）。隔离是一种预防病毒传播给更多人的方法。您需要呆在家中，并监测自己是否有任何生病征兆。

在隔离期间，请遵循如下指示：

1. 您要呆在自己家中。
2. 不要去工作或上学。
3. 您可以去杂货店或外出（如去药房）来满足其他基本需求。
4. 隔离期间不要见访客。
5. 经常用肥皂和水洗手，尤其是在咳嗽、打喷嚏或擤鼻涕后，或在去卫生间或接触纸巾、纸尿裤和用过的口罩等潮湿材料之后。如果手脏了，也可以不使用肥皂和水洗手，而是使用酒精含量至少为 62% 的酒精类洗手液洗手。
6. 打喷嚏或咳嗽时用纸巾遮挡口鼻。将纸巾放入垃圾中，然后立即使用肥皂和水或洗手液洗手。
7. 切勿共享牙刷、饮料或餐具。

监测您的健康：

- 自我监测，看是否有症状。COVID-19 的最常见症状为发烧、咳嗽和呼吸急促。
- 如果开始感到不适，请呆在家中。请与您的医疗保健提供者联系，让他们知道您与 COVID-19 检测呈阳性的人有过接触。如果您有轻微症状，您的医疗保健提供者极有可能建议您在家自己照顾自己或进行居家隔离（请参阅“如果您生病了”标签下面的居家隔离说明，网址为 <https://www.coronavirus.cchealth.org/>，了解居家隔离的更多信息）。

隔离什么时候结束？

隔离期间即使检测结果为阴性，您仍需如下所示完成隔离：

- 如果您未与患有 COVID-19 的人一起生活，您的隔离将在 14 天后结束。
- 如果您与患有 COVID-19 的人一起生活，您需要在您的家庭成员不再需要隔离后继续被隔离 14 天。



ANNA M. ROTH, RN, MS, MPH

HEALTH SERVICES DIRECTOR

DANIEL PEDDYCORD, RN, MPA/HA

PUBLIC HEALTH DIRECTOR



CONTRA COSTA
公共卫生部
传染病计划

597 CENTER AVENUE, SUITE 200-A

MARTINEZ, CALIFORNIA 94553

电话 (925) 313-6740

传真 (925) 313-6465

WWW.CCHEALTH.ORG

适用于近距离接触/家庭成员

如果您有任何担忧或问题，请在正常营业时间致电公共卫生部，其正常营业时间为星期一至星期五上午 8:00 - 下午 5:00，电话为 **925-313-6740**，也可发送电子邮件至 **CoCohelp@cchealth.org**



• Contra Costa Behavioral Health Services • Contra Costa Emergency Medical Services • Contra Costa Environmental Health & Hazardous Materials Programs •
• Contra Costa Health, Housing & Homeless Services • Contra Costa Health Plan • Contra Costa Public Health • Contra Costa Regional Medical Center & Health Centers •

CHINESE SIMPLIFIED

v. 8/7/2020