

您是 COVID-19 感染病例的密切接触者，现在该怎么办？

本指南用于被确定为 COVID-19 检测阳性者的**密切接触者**。其定义是 24 小时内，与具有传染性的（症状出现前 48 小时；无症状病例受检日期前 48 小时）感染病例距离 6 英尺以内长达 15 分钟以上。

监测期

检疫隔离期内，请待在家里或类似场所。请避免参与群聚或公众活动，并注意保持社交距离。这意味着在监测期内，除获得州或地方卫生部门批准外，您应该远离有可能与他人产生密切接触的公共场所（例如购物中心、电影院、体育场）、工作场所、学校及其他教室设施，以及公共交通工具（例如公共汽车、地铁、出租车、路边共享车）。在感染者与密切接触者接触时全程佩戴口罩的前提下，该接触者可免于检疫隔离，否则密切接触者仍需要接受检疫隔离。

- 如果未接种疫苗，CDC 建议您进行五天的检疫隔离，并在其后的五天内严格佩戴口罩。如果感染接触者未满 2 岁，则无需佩戴口罩。
- 如果已接种疫苗且距离第二剂 mRNA 接种时间超过六个月，或者接种 J&J 疫苗时间超过两个月且尚未接种加强剂量的人员，CDC 目前建议您进行五天的检疫隔离，并在其后的五天内严格佩戴口罩。如果无法进行五天的检疫隔离，则在暴露后 10 天内，暴露人员接触他人时必须始终**[佩戴适合的口罩](#)**。

已接种加强剂量疫苗、过去 90 天内感染过病毒、又或者 mRNA 主要系列接种后 6 个月以内或者 J&J 疫苗接种后两个月以内的人员，暴露后无需进行检疫隔离，但应佩戴口罩 10 天。所有感染接触者的最佳实践还包括在暴露后的第 5 天接受 SARS-CoV-2 检测。出现症状的个人应立即进行检疫隔离，获得阴性检测结果后可解除隔离；该阴性检测结果确认这些症状并非源自 COVID-19。

**请注意，如果属于户内接触者，您的检疫隔离期应从感染者结束染疫隔离开始。*

以下网页提供检疫隔离计算器 health.nd.gov/covidcalculator。已完全接种疫苗的人员可以在室内探访其他完全疫苗接种者，无需佩戴口罩或保持社交距离。请点击[这里](#)获得疾病控制和预防中心(CDC)的其他建议。

North Dakota州向所有希望接受COVID-19检测的人员提供免费公共检测。请点击[这里](#)获得有关免费检测活动的最新信息。

在此期间，如果出现症状且COVID-19检测**阳性**，NDDoH会按COVID-19确诊病例继续对您进行监测。

与接触者接触过的家人无需进行检疫隔离，除非已收到通知确认其属于确诊病例的直接密切接触者。

长期护理机构和其他集体居住设施内的居民以及医护人员应遵循[这里](#)和[这里](#)的 NDDoH 指南。

COVID-19 感染的体征和症状

新型冠状病毒感染的最常见症状是发烧和咳嗽、呼吸困难、味觉/嗅觉丧失、咽痛、身体疼痛、头痛、发冷、腹泻和恶心/呕吐。其他许多疾病也可以引发这些症状。出现发烧或其他任何症状并不意味着您感染了COVID-19；但是，您应该立即联系医疗机构接受COVID-19检测。

您是 COVID-19 感染病例的密切接触者，现在该怎么办？

检查体温和症状

每天监测自己的健康状态对您来说非常重要，这样，一旦出现症状即可获得快速处理和治理。根据对其他冠状病毒感染者的了解，从最后一次接触COVID-19感染者到出现症状的最长时间为14天。

- 测量体温（遵照温度计使用说明），**每天2次**：
 - **早上一次，晚上一次**（如果忘记测量，请在记起后尽快补测体温）
- 如果感觉发烧或发热，您还应该随时检测体温。
- 每天记录体温（一天两次）以及以下列出的任何症状。

如果出现发烧（100.4°F以上）、咳嗽、呼吸急促或其他症状（例如味觉/嗅觉丧失、发冷、咽痛、身体疼痛、头痛，腹泻或恶心/呕吐），您应该接受COVID-19检测。

如果在监测期出现症状，我该怎么办？

如果无法在就医前致电，请立即告知工作人员您正在接受 **COVID-19 感染监测**。有关 COVID-19 的其他问题，请拨打 NDDoH 公共卫生热线 1-866-207-2880（周一至周五，上午 8:00-下午 5:00）。

有关 COVID-19 的其他问题，请拨打 NDDoH 公共卫生热线 1-866-207-2880（周一至周五，上午 8:00-下午 5:00）。