

如果您已感染新型冠状病毒肺炎 (COVID-19) 应该怎么做

如果您 COVID-19 检测呈阳性，则必须进行自我隔离，同时密切观察自身是否出现发烧、咳嗽、呼吸急促、发冷、头疼、肌肉疼痛、喉咙痛、疲劳、鼻塞、丧失味觉或嗅觉等症状。这是为了保护您自己、您的家人和所在社区。

如果您需要医疗护理，请遵循本文档背面的指示。如果您有轻度到中度的 COVID-19 症状并且您属于易患严重疾病的高危人群，您便可以获得药物。请访问 [COVID-19 药物治疗选项 \(www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/meds.html\)](https://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/meds.html) 获取更多信息。

自我隔离



居家隔离。请不要去工作单位、学校或其他任何除了家以外的场所。解除居家隔离需满足以下三个条件：

- 您感觉好多了。咳嗽、呼吸急促或其他症状有所缓解。
且
- 距离首次出现不适症状已满 10 天。
且
- 过去 24 小时未发烧，在未服用退烧药的情况下。



与家中其他人隔离。尽可能留在单独的房间里，如果可以的话您应使用单独的洗手间。



如果您需要与他人待在一起，**请戴好口罩**，并在咳嗽或打喷嚏时用纸巾遮掩口鼻。之后彻底清洗双手。遵循旁边蓝色方框中的说明。



避免共用个人生活用品。请勿与家里的其他人共享食物或共用碗碟、饮水杯、餐具、毛巾或床上用品。使用这些物品后，应用肥皂和清水对其进行彻底清洗。每天清洁家中所有高频接触的物体表面，包括门把手、灯开关或水龙头。



经常用肥皂和水**洗手**至少 20 秒，或用至少含 60%酒精的酒精类手部消毒液清洁双手。避免用未清洗过的手触碰脸部。

如果您已感染新型冠状病毒肺炎 (COVID-19) 应该怎么做

请仔细查看卫生部和美国疾病控制与预防中心(CDC)在[家居清洁及消毒](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/cleaning-disinfection.html)网页上提供的其他信息 (www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/cleaning-disinfection.html)。

监测您的症状



请填写个人信息以确定您何时能够恢复正常生活。

如果您出现感染症状：

我在_____（填写日期）开始出现感染症状。我现在开始感觉良好且已经有 24 小时没有发烧。我仍然需要居家隔离并远离他人一直到_____（开始出现感染症状后 10 天）。

如果您没有出现感染症状：

我在_____（填写日期）检测出 COVID-19 病毒呈阳性，但无任何症状。我仍然需要居家隔离一直到_____（病毒检测后 10 天）。

如果您的病情恶化，出现呼吸困难、或者需要医疗护理：

请联系您的医疗护理提供者。就诊之前先打电话。如果您需要前往诊所或医院，请勿乘坐公共交通工具、拼车（如 Uber 或 Lyft）或乘出租车。

如果您在隔离期间需要紧急医疗援助，请致电 911，并通知调度人员您已确诊感染 COVID-19。



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

如需获取其他格式，请联系：health.communications@state.mn.us。 | 8/3/2021 (Chinese)