

密切接触 COVID-19 患者之后的 应对措施

一般来说，“密切接触”是指在 24 小时以内，与他人之间的距离小于 6 英尺，且这段接触时间至少达到 15 分钟。不过，即便是更短的接触时间或更大的人际距离也能导致病毒的传播。

如果您没有充分接种疫苗，但与 COVID-19 患者有过密切接触，则需要居家隔离（检疫隔离）。如果您已充分接种疫苗，但自接种最后一剂疫苗起已超过 14 天，则您可能在 14 天后才会感觉不适。有些 COVID-19 患者从未出现症状，因此您需要与他人隔离，以免在不知情的情况下传播病毒。

进行检测



如果您尚未完全接种疫苗，应当立刻接受检测。如果检测结果为阴性，则您需要在最近一次密切接触 COVID-19 患者之后的三到五天再次检测。如果您已完全接种疫苗，则需要在密切接触 COVID-19 患者之后的三到五天进行检测。不论您是否接种了疫苗，如果您开始出现 COVID-19 症状，请再次进行检测。请访问明尼苏达州 [COVID-19 应对措施](https://mn.gov/covid19) (<https://mn.gov/covid19>) 来查看您住地附近的检测选择。您还应当遵循佩戴口罩建议 (www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/facecover.html)。

如果您的检测结果为阳性或是您开始感觉不适，请访问 [如您感觉不适](http://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/sick.html) (www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/sick.html) 并遵循相关建议。

何种情况不需要隔离

如果您在过去的 90 天以内曾经患过 COVID-19 且再次密切接触了 COVID-19 患者，则不需要隔离，前提是满足以下所有条件：

- 您的 COVID-19 病症在过去 90 天内经过化验室确认。
- 您已经完全康复。
- 您目前没有任何 COVID-19 症状。

如果您已经完成了 COVID-19 疫苗接种（接种了两剂型疫苗的两剂或一剂型疫苗的一剂）且接触了 COVID-19 病毒，则不需要隔离，前提是同时满足以下两个条件：

- 您在完成全部 COVID-19 疫苗接种至少 14 天之后才接触到 COVID-19 病毒。
- 您目前没有任何 COVID-19 症状。

已经接种过疫苗、而又接触了 COVID-19 的医疗保健机构或长期护理机构工作人员/住户请参见“针对医疗保健人员的 COVID-19 建议” (www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/hcp/hcwrecs.pdf)。

如何隔离

如果您未充分接种疫苗：



居家隔离。不要上班、上学，或是外出去往任何其他地方，除非需要进行检测或是获取必要的医疗护理。



远离可能属于罹患 COVID-19 高风险人群的人员，包括老年人、住在长期护理机构中的人员，以及患有哮喘、糖尿病、心脏病、肥胖症或抵抗力较弱的人群。



居家并和家里其他人隔离。如有可能，可专门腾出一间房用于隔离。如果可以的话，使用自己专属的卫生间。



切勿乘坐公共交通工具、拼车（如 Uber 或 Lyft）或是出租车。



处在人群中时，**需佩戴口罩**。在咳嗽或打喷嚏时，用纸巾捂住口鼻，之后彻底清洁手部。



不要与他人共享个人家庭用品。不要和家中的其他成员共享食物、餐具、饮水杯、杯子、餐具、毛巾或床上用品。



勤洗手。使用肥皂，并用活水冲洗至少 20 秒，或使用酒精含量至少为 60% 的洗手液。

如果您属于易患严重病症的高危人群，可以获得药物来防止患病。请访问 [COVID-19 药物治疗选项 \(www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/meds.html\)](http://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/meds.html) 获取更多信息。

隔离期时长

如果您未充分接种疫苗，并且与 COVID-19 患者有过接触，则最安全的方式是居家隔离 14 天。在某些情况下，您可以只隔离 10 天或在 COVID-19 检测结果为阴性的情况下，只隔离 7 天。无论何种原因，您的隔离时间都不得短于七天。

如果出现以下情况，您应该进行 14 天隔离：

- 有家人已感染 COVID-19 病毒。您需要在感染 COVID-19 的家人结束隔离之后的第二天开始为期 14 天的隔离。
- 您和他人一同住在某个建筑中，而该建筑的环境易于病毒传播，或是住户多为罹患 COVID-19 的高风险人群，如长期护理机构。
- 您的工作地点是医疗保健或聚集保健机构，如长期护理或矫正机构。

最安全的选择：14天隔离期



如果您和 COVID-19 患者住在一起，则应该在对方可能具有传染性的期间（即对方的隔离期间）以及您可能被感染上 COVID-19 之后的 14 天里进行隔离。这意味着您可能需要隔离 24 天或更长时间。

最安全的选择：14天隔离期



如果您符合下列全部条件，则可以考虑缩短隔离时间：

- 没有出现任何相关症状。
- COVID-19 检测结果为阴性。
- 没有家人被感染 COVID-19，并且您也没有和其他人一起住在难以远离他人并且易于将病毒传播给多人的建筑里，如长期护理机构。
- 您不在医疗保健或聚集保健机构工作，如长期护理或矫正机构。
- 您有过“明确的暴露”，即确切知晓暴露的起始和结束。

如果您符合以上全部条件，则可以将隔离期缩短至：

- 10 天，前提是未进行过检测——第 11 天可恢复日常活动。

在一定情况下：10 天隔离期



- 7 天，前提是您在最后一次接触 COVID-19 患者后的至少整整 5 天之后进行了核酸检测（非抗原检测或抗体/血液检测），且检测结果为阴性。第 8 天可恢复日常活动。

在第 5-7 天之间进行检测，且结果呈阴性：7 天隔离期



在短期检疫隔离期满后，您需继续：

- 佩戴口罩、与他人保持 6 英尺的距离、勤洗手、远离人群或可能罹患 COVID-19 严重疾病的人群。
- 注意观察症状，直至病毒暴露之后的第 14 天。如果出现任何症状，需立即远离他人并进行检测。

