

COVID-19: 如果您暴露于该病毒该怎么做

如果您曾接触过经检测确认的 COVID-19 患者，那么请按照以下步骤监测自己的健康状况，并帮助防止 COVID-19 在我们的家园和社区内传播。

什么是 2019 新冠肺炎 (COVID-19)?

COVID-19 是一种可以在人与人之间传播的呼吸道疾病。该病最常见的症状是发烧、咳嗽和呼吸困难。大多数 COVID-19 患者症状较轻，但有些患者的情况会比较严重，可能需要住院治疗。

哪些人群会有较高的重症风险?

较高风险人群包括：

- 年龄在 60 岁以上的群体。超过该年龄的人士出现重症的风险显著增加，并且风险会随着年龄的增长而增加，其中 80 岁以上的人群属于最高风险类别。
- 患有基础疾病（包括心血管疾病、糖尿病、癌症、心脏病或慢性肺病，如慢性阻塞性肺病 (COPD)）以及免疫系统严重弱化的人群，无论年龄大小。

我如何才能知道自己是否已暴露?

通常来说，您需要与患者进行过密切接触才会被感染。密切接触的情况包括：

- 与 COVID-19 患者在同一房子里生活，
- 照顾 COVID-19 患者，
- 与 COVID-19 患者在 6 英尺距离内接触约 10 分钟，或者
- 直接接触 COVID-19 患者的分泌物（例如沾染其咳出的飞沫、与之亲吻、共用器具等）。

如果我是 COVID-19 患者的密切接触者，但没有发病，我该怎么做?

从与 COVID-19 患者密切接触的最后一天算起，在此之后 14 天内，您应监测自己的健康状况，注意是否出现发烧、咳嗽和呼吸困难等症状。在这 14 天里，不要去上班或上学，并且不应再去任何公共场所。

如果我是 COVID-19 患者的密切接触者，而且已经发病，我该怎么做?

如果您出现发烧、咳嗽或呼吸困难等疾病症状（即使症状非常轻微），那么您应待在家里，并远离其他人。如果您符合以下任何一种情况，则您出现重症感染的风险可能会增加：年龄在 60 岁及以上、已怀孕或患有其他疾病。请联系医生办公室，并告诉他们您曾暴露于 COVID-19 患者。他们可能会更密切地监测您的健康状况或对您进行 COVID-19 检测。

如果您出现重症疾病的风险不高，但想要就医，那么您可以给您的医疗护理提供者打电话，告诉他们您曾暴露于 COVID-19 患者。如果您症状较轻，则无需前往医院接受评估，也不需要接受 COVID-19 检测。请注意，目前还没有可治疗 COVID-19 的药物，因此无论您是否接受检测，您都会收到同样的建议。最重要的是在以下时间段内居家隔离并远离其他人：

- 自首次出现症状以来，至少 7 天内；以及
- 没有发烧（在未使用退烧药的情况下）并症状已得到改善后，至少 3 天（72 小时）内。

如果您有医疗紧急情况并需要致电 911，请告知 911 接线员您可能已暴露于 COVID-19。如有可能，请在紧急医疗服务人员抵达之前或抵达之后立即戴上口罩。