

当家人感染新型冠状病毒肺炎 (COVID-19, 以下简称: 新冠肺炎)时



如果家人有新冠肺炎症状, 或近期新冠肺炎检测结果呈阳性, 但尚不需要住院接受治疗, 则您可以采取一些措施帮助他们康复, 并保护自己的健康。

选择一间“病房”:

- 如果可能, 为新冠肺炎感染者提供独立房间, 关闭房门。孩子和宠物应远离该房间。确保房间内空气流通。有纱窗的话开窗, 并打开风扇以保持通风。
- 如果只有一间卧室, 请睡在沙发或临时床垫上, 这样当感染新冠肺炎的家人待在卧室时, 您可以使用其他公共生活空间。
- 如果必须与感染者共享一间卧室, 请考虑各睡一头或一人睡在地板上。如果可能, 床铺之间保留 6 英尺间隔, 或者使用帘布或其他物品(纸板等)进行物理隔断, 将感染者和房间内其他人隔开。



保持距离, 经常清洁:

- 如果有多间卫生间, 则安排一间卫生间供感染新冠肺炎的家人专用。如果必须共享卫生间, 则要经常进行清洁和消毒。
- 与这位感染新冠肺炎的家人在不同房间内吃饭、睡觉、工作和休息。如果必须暂时共享公共空间, 至少与这位感染新冠肺炎的家人保持 6 英尺距离。
- 勤洗手。
- 请勿共用个人物品, 如餐盘、牙刷、毛巾和手机等
- 每天使用合格的消毒剂对物品表面、门把手和其他多人碰触的表面进行清洁和消毒。
- 如果彼此距离较近, 则感染新冠肺炎的家人和其他家人都应佩戴口罩(也称为布口罩)。2 岁以下的孩子、呼吸困难的或借助他人帮助才能取下口罩的家人不应戴口罩。



如有需要, 家中指定唯一成员看护感染新冠肺炎的家人:

- 看护人应不易感染严重疾病。
- 看护人应对感染新冠肺炎的家人所到之处、寝具、需要清洗的衣物和餐具进行清洁。
- 看护人应尽量减少与其他家人的接触。
- 不提供看护时, 看护人应尽量减少与感染者的接触(保持至少 6 英尺的距离)。
- 看护人应了解新冠肺炎的紧急预警信号(呼吸困难、持续疼痛或胸闷、嗜睡或失眠、意识紊乱、皮肤、嘴唇或甲床呈灰白色、灰色或青紫色, 具体取决于肤色), 并知道何时应致电医生寻求帮助。

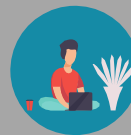


当家人感染新型冠状病毒肺炎 (COVID-19, 以下简称: 新冠肺炎)时



提供支持的同时保持距离:

- 确保感染新冠肺炎的家人大量饮用流质以补充水分、充分休息、咨询医生后服用非处方药以缓解症状。将食物、饮料、纸巾或药品用托盘或烤盘放在门外，门应关闭。如果他们无法下床，指定的看护人应该佩戴口罩将食物等送到“病房”。
- 即使同时在家，使用虚拟通讯软件保持联络。确保感染新冠肺炎的家人能够使用虚拟通讯软件与家人和朋友保持联络，甚至同看一场电影或表演，或同读一本书。
- 在此期间，如需额外支持，[当地卫生部门](#)或许可以提供相应服务。



接受新冠肺炎检测

- 因接触感染者，向医生咨询检测事宜。
- 弗吉尼亚州提供[多个检测地点](#)，您可以在这里接受检测。
- 如果您已从新冠肺炎中康复或已完全接种新冠肺炎疫苗，则可能不需要进行检测。[点击此处](#)，获取更多信息。



有家人感染新冠肺炎情况下的隔离（待在家中，与外界隔绝）:

- 如果您与感染新冠肺炎的家人分开居住（不同处一室，无公用区域，如卫生间或卧室等），那么您应在最后一次密切接触后，进行为期 14 天的隔离，监测症状并遵循所有相关建议（如佩戴口罩、保持距离、勤洗手等）。如果您在密切接触后无法居家隔离 14 天，且无任何症状，您可以提前结束隔离的情况如下：
 - 最后一次密切接触日期为第 0 天：若未接受检测，第 10 天后可结束隔离；若聚合酶链反应检测结果呈阴性，则第 7 天后可解除；若抗体检测结果呈阴性，则从第 5 天起解除。
- 若您无法与感染新冠肺炎的家人分开居住，则应在家人不再具有传染性后待在家中（隔离）14 天，并进行健康监测。这意味着当感染者无发烧症状、感觉好转，且自出现症状或检测结果呈阳性（若无症状）以来已至少有 10 天，您的 14 天隔离便会开始。如符合上述条件，该期限可以缩短。若您通过以下任何形式在家中持续密切接触新冠肺炎感染者，则您居家隔离的时间应比这位家人更久：
 - 24 小时内，与感染新冠肺炎的家人近距离接触（6 英尺内）的时间累计不少于 15 分钟
 - 与感染新冠肺炎的家人共享卫生间、卧室或公用区域看护感染新冠肺炎的家人
 - 与这位家人有直接身体接触（触摸、拥抱、或亲吻等）与这位感染新冠肺炎的家人共用餐具或水杯
 - 接触这位家人的呼吸道分泌物（咳嗽或打喷嚏时有近距离接触）
- 如果您已从新冠肺炎中康复或已完全接种新冠肺炎疫苗，则可能无需进行居家隔离，但仍应持续监测症状 14 天，继续佩戴口罩并保持社交距离（[完全接种疫苗的人有一些例外](#)），避免人群聚集的场所，并且勤洗手。[点击此处](#)了解更多信息。



如果您有更多关于新冠肺炎的疑问，

请随时致电 877-ASK-VDH3 (877-275-8343)