

COVID-19：如何通知您的接触者

如果您感染了COVID-19，请务必通知您在传染期间与您有过**密切接触**的人。告诉您的密切接触者他们可能接触过COVID-19，这将帮助保护他们和社区中的其他人。

- ☑ 密切接触意味着有人可能在您感染COVID-19期间与您有过接触。在[此处](#)了解更多信息。
- 您在生病前2天（如果从未出现症状，则在您检测采集样本前2天）开始被视为具有传染性，直到您完成隔离为止。

您可以给接触者打电话、发短信或发送电子邮件。给密切接触者发送的消息范例如下：

“你好。我被诊断出患有COVID-19（又叫冠状病毒）。我联系您是因为，我们上次见面时您可能接触了我。卫生部建议您：

- 待在家里（隔离）并监视您的健康状况，[直到能够安全社交](#)。[某些人群除外](#)（即完全接种疫苗或最近康复的人）。
- 联系您的医保提供者，询问有关接受检测的问题或在[此处](#)查找您附近的检测点。在[此处](#)了解有关何时检测的更多信息。
- 如果您遇到紧急医疗情况，请立即就医。COVID-19的紧急警告信号包括呼吸困难、胸痛或胸闷、意识模糊、苍白、皮肤/嘴唇/甲床发灰或发蓝（具体取决于肤色）。
- 如果可以，与他人保持距离（至少6英尺），包括在家中。不要与他人共用物品。如果可以，请使用单独的卧室和浴室。
- 根据[建议](#)，戴口罩或布制面罩，使其紧贴脸部并遮住口鼻。
- 经常用肥皂和水洗手至少20秒或使用含酒精的洗手液。
- 定期清洁频繁接触的表面。如果家里有人生病或过去24小时内COVID-19呈阳性，请对您的住宅消毒。
- 随时接听电话。您[当地的卫生部门](#)将尝试与您联系，以提供更多建议。
- 如果您的COVID-19检测呈阳性，请留在家中（隔离）并遵循[建议](#)。用我今天为您提供的指导，通知您的密切接触者。

如有疑问，请访问www.vdh.virginia.gov或致电877-ASK-VDH3

VDH VIRGINIA
DEPARTMENT
OF HEALTH 2021年8月16日

COVID-19：如何通知您的接触者

出现症状的第 1 天（或者如果从未出现过症状；COVID-19 检测结果为阳性的那天）： _____

减去两天： _____（传染期的开始）

要考虑的事情。您最近：

- 是否去上班或上学？
- 是否和他人聚会？
- 是否亲自去过商店？
- 是否亲自进行过任何预约？
- 是否和别人一起开车或者乘坐公共交通工具？
- 是否去过做礼拜的地方？

列出在您具有传染性时您家中的所有人（包括和您住在一起的人，可能前来拜访过的人或提供家庭服务的人）：

列出在您具有传染性时和您有过密切接触的其他人，
在工作中或学校：

在您家中或您家附近：

在任何您访问过的其他地方：
