

暴露于 COVID-19?

如果您最近与实验室确认的 COVID-19 患者或未经实验室检测但被诊断为 COVID-19 的人有过密切接触，请进行**自我检疫**，并**监测您的健康状况**，以注意是否出现 COVID-19 的症状。

自我检疫表示待在家里，与家里的其他人和动物分开。不要去工作、学校或公共场所。如果可能，请勿乘坐公共交通工具、出租车或拼车。如果可能，远离那些患 COVID-19 重病风险较高的人。

监测您的健康表示每天用温度计测量体温两次，早上一次，晚上一次。注意咳嗽、呼吸困难、疲劳、头痛或喉咙痛等症状。

自我检疫多长时间？

密切接触者应进行自我检疫，并监测其健康状况：

-自上次与 COVID-19 患者近距离接触后 14 天。

持续暴露者（如家庭接触者、亲密伴侣、护理人员）应自我检疫并监测其健康状况达以下时间：

-患者生病的整个持续时间，以及

-家庭中的任何病人在自我隔离期结束后再延长 14 天。



VDH 弗吉尼亚州
卫生署



弗吉尼亚州的
健康掌握在您
手中。
尽自己的一份力
量，阻止传播。