

高校学生COVID-19检测、症状、隔离、检疫及接触者追踪指南。



COVID-19检测

在以下情况下,你应该接受COVID-19检测:

出现了COVID-19**症状**,不管疫苗接种状态如何。

- 与COVID-19患者有过**密切接触**,即使你已完全接种疫苗。对最近康复的人来说,有一些例外规定。更多详情,请访问[VDH检测网站](#)。
- 医疗保健提供者或当地卫生部门建议你去做检测。
- 致电你的医疗保健提供者或学生健康服务安排检测并了解弗吉尼亚州的社区[COVID-19检测点](#)清单。

在等待检测结果时,请遵从[隔离或检疫](#)(待在家中)建议。



COVID-19检测
结果



在收到COVID-19检测结果后

如果检测结果呈**阳性**,你应该继续隔离,直到满足以下**所有**标准:

- ✓ 自开始出现症状已经10天,或者如果从未出现症状,那么自第一次检测呈阳性已经10天。
- ✓ 在不服用退烧药的情况下至少24小时未发烧。
- ✓ 如果出现了症状,那么这些症状应该已得到改善。(注意:味觉或嗅觉的丧失可能会在康复后持续数周或数月。不会因此而延迟隔离的结束。)

如果检测结果呈**阴性**:

- 如果与COVID-19患者有过密切接触,则继续[检疫14天](#)。如果你无法检疫14天并且没有出现症状,可以[选择提前](#)结束检疫。
- 如果你已从COVID-19康复或者已完全接种COVID-19疫苗,则**可能不需要进行检疫**,但是你仍应监测症状14天。
- 询问你的医疗保健提供者,如果你已经因为出现症状而接受了检测,是否还建议进行其他检测和隔离。



COVID-19
症状

如果你出现COVID-19症状:

- 让你自己独立待在一个特定房间内,远离其他人和动物。不要去工作或上学。这称为隔离。
- 如果出现以下任何**紧急警告信号或症状恶化**,请立即就医:咳嗽加剧、呼吸困难、胸口疼痛或有压迫感、新出现谵妄、无法醒来或保持清醒,或者皮肤、嘴唇或甲床苍白或发青,具体取决于肤色。
- 如果需要医疗救助,请提前致电医疗保健提供者办公室、学生健康服务或医院,通知医疗保健人员你正在接受COVID-19隔离/检疫。
- 致电你的医疗保健提供者办公室或学生健康服务安排COVID-19检测。也可以在弗吉尼亚州各地的[COVID-19检测点](#)进行检测。
- 告诉你最近有过**密切接触**的人,以便他们可以安排检疫、检测并监测自己的健康状况。

隔离/检疫期间做什么

- 如果你需要进行隔离或检疫,请通知所在学校的指定联络点,因为他们可能会为你安排隔离或检疫住房,并为你提供相关服务(送餐、清洁用品、洗衣等)。
- 待在指定的隔离或检疫住房内,尽可能远离他人。
- **一定要**戴上口罩,遮住你的鼻子和嘴巴(如果需要离开住所的话)。除非必要,你不应该离开自己的住所,例如预约看病或取外卖食品(如果没人给你送的情况下)。
- 如果必须出行,请乘坐私人交通工具。不要乘坐公共交通工具、拼车或乘坐出租车。

在你的隔离或检疫住房内:

- 限制你离开自己的房间或任何其他进入你的房间的次数。尽可能限制与你住在一起的人接触,尤其是[可能患上严重疾病的高危人群](#)。
- 不要让访客进入你的住所。
- 如果可能的话,为自己指定一个特定洗手间。当你与其他室友或其他舍友共用洗手间时,请戴上口罩。
- 每天对共用的“高接触”表面(如门把手、吧台、马桶、水龙头、键盘、钥匙、电视遥控器、电话)进行清洁和消毒。
- 当你必须离开指定的房间时,请确保与他人保持6英尺的距离,并且每个人都要戴上口罩。
- 经常洗手:至少20秒,或使用酒精含量不低于60%的洗手液。
 - 如果你必须为他人准备或提供食物或饮料,一定要洗手。
- 不要共用个人物品(例如杯子、盘子、餐具、毛巾、床上用品)。使用后,用温水和肥皂或洗涤剂清洗这些物品。
- 如果你或与你住在一起的任何人出现症状或检测结果呈阳性,请务必让检测结果呈阳性的人通知学校,并遵循[在你生病时采取的措施](#)。



接触者追踪

- 如果你的检测结果呈阳性,VDH可能会打电话给你:给你建议,了解你与谁有过接触,并通知你的接触者。VDH工作人员将要求你待在家中(隔离)。如果你被确认为密切接触者,VDH可能会打电话给你更多的建议。
- 请你务必接听此电话,帮助卫生部门减缓COVID-19的传播。
- 你的个人和医疗信息**会被保密,不会共享给他人**,除非已得到你的许可。
- VDH工作人员可能不会打电话给每个人。如果检测结果呈阳性,你应该立即[通知你的接触者](#),即使你没有接到VDH的电话。