

COVID-19

社交群体



什么是社交群体？

社交群体（也称为同群组）是一小组人，他们约定只和彼此社交，并且群体在一起社交时以及在日常生活中都遵循相同的 COVID-19 预防措施。社交群体中的成员包括和您同住的人（如家庭成员、室友），也可以包括不和您同住的人。

社交群体的优势

- 在疫情期间，我们的心理和情感健康至关重要。感觉与他人有联系可以帮助减轻压力和焦虑。除了实际联系外，社交群体中小范围的紧密联系圈还能提供一些帮助。
- 加入社交群体之前，请考虑您是否 **有患 COVID-19 重症的风险。**
虽然社交群体可以让您有更多的现场互动，但这并不表示可以和您认识的所有人都进行社交。需要保证较小的群体规模，从而能有效地保护群体中的所有人，尤其是在您的社区中有很多 COVID-19 病例的情况下。
- 您可能必须选择对您来说最重要的社交活动。您的群体选择参与的社交活动越多（例如，现场上学或上班、宗教组织活动、休闲运动等），您接触 COVID-19 的风险就越大。
- 即使您采取了其他的措施来保证安全，与您社交群体中的其他人会面也会增加您感染 COVID-19 的风险。小组中的每个人都务必保持至少 6 英尺的距离，佩戴口罩（即使在户外，如果相隔的距离不足 6 英尺也要佩戴）并养成良好的清洁双手习惯。

尽量保证您群体的安全

- 社交群体建立之前，请与其他潜在成员就期望、风险和恐惧进行开放交流。群体建成后，请确保继续保持开放交流。
- 坦率表达期望，仅与您认为会遵守指南的人交往。
- 不要加入任何不认真采取预防措施的人。
- 保持较小的群体规模并保证成员稳定，继续保持身体距离。
- 设置基本规则，让群体中的每个人都佩戴口罩，尽可能待在家中，并养成良好的清洁双手习惯。
- 保持您群体中的人员不变；每增加一个人会增加更多的风险。
- 遵守 **当地卫生部门** 设定的任何其他指南。

如果我的群体中有人接触了 COVID-19 或生病了该怎么办？

- 如果发生了让其他人有接触风险的事情，与群体成员公开交流。
- 如果小组中有人 **COVID-19 检测结果呈阳性**，则此人至少需要隔离 10 天，而与此人 **有过密切接触** 的其他所有人都需要隔离检疫（待在家中）。
- 对于需要隔离检疫的人来说，在最后一次接触检测结果呈阳性的人后在家中待 14 天最安全。¹
- 如果有过接触的人员无法在家中待满 14 天，并且没有出现症状，则在以下情况下可以结束隔离检疫：
 - 在没有进行检测的情况下第 10 天后；或
 - 在第 5 天或之后进行 PCR 或抗原检测，在结果为阴性的情况下第 7 天后。
- 如果密切接触者提前结束隔离检疫，他们仍需要在完整的 14 天周期内监测症状并遵守其他建议（例如，佩戴口罩，留意社交距离，经常洗手）。

¹将您最后一次接触 COVID-19 患者的日期算作第 0 天。