

如果你与COVID-19患者有过**密切接触**,那么VDH建议你在**最后一次接触后的14天内**待在家中,监测自己是否出现症状,并遵循所有的建议(例如佩戴口罩、注意距离以及经常洗手)。有些人在接触后可能不需要待在家中(例如,已完全接种疫苗或最近康复的人)。[如果你是一名医疗保健工作者或关键基础设施工作者](#),请与雇主或卫生部门谈一谈,以获得针对你的工作的具体说明。

密切接触包括:

- 在24小时内与COVID-19患者在6英尺内总共待了15分钟或更长时间。
- 在家中照顾COVID-19患者。
- 与COVID-19患者进行了直接身体接触(触摸、拥抱或亲吻)。
- 与COVID-19患者共用饮食用具。
- 遭遇了COVID-19患者打喷嚏或咳嗽。



密切接触不包括:

- 与COVID-19患者短暂地擦肩而过或共处一室。一般来说,这不会让你面临更高的接触风险。
- 在K-12环境中,只要两名学生一直戴着合适的口罩,距离被感染学生3-6英尺以内的学生就不会被认为是密切接触者。



待在家中监测你的健康状况



监测你的健康状况并留意 是否出现COVID-19症状, 包括:



如果你有关于COVID-19的更多问题
联系877-ASK-VDH3 (877-275-8343)
或者访问VDH.VIRGINIA.GOV/CORONAVIRUS
如果你遇到紧急医疗情况,请拨打9-1-1

接听电话

- 如果你在接触者追踪期间被确认为密切接触者, [当地卫生部门](#)可能会联系你并向你提出更多建议。



接受检测

- 联系你的医疗保健提供者, 询问是否要因为接触而接受检测。你也可以在vdh.virginia.gov/coronavirus/covid-19-testing-sites/找到弗吉尼亚州的检测地点。
- 即使你已完全接种COVID-19疫苗, 你仍然应该接受检测。有关更多信息, 请参见vdh.virginia.gov/coronavirus/local-exposure/。



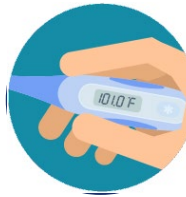
待在家中并远离他人(检疫)

- 待在家中并远离他人。
- 不要去工作或上学。不要乘坐公共交通工具、出租车或拼车。
- 如果必须外出或与他人在一起, 请与他人保持至少6英尺的距离, 并戴上口罩。
- [当地的卫生部门](#)可以帮助你确保你的基本需求(例如食物或药物)得到满足。



监测你的健康状况14天

- 每天用体温计量两次体温(早晚各一次), 观察是否发烧。
- 注意是否出现其他COVID-19症状, 如咳嗽、呼吸急促、发冷、肌肉疼痛、喉咙痛或新出现味觉或嗅觉丧失。
- 你可以下载[VDH的每日症状监测日志](#), 以帮助跟踪你的症状。



我需要待在家中多长时间?

- 如果你是密切接触者, 那么在你最后一次接触后的14天内, 你应该待在家中(检疫), 监测是否出现症状, 并遵循所有的建议(如佩戴口罩、注意距离、经常洗手)。如果你从未出现症状, 可以选择缩短检疫时间。
- 如果你已完全接种疫苗或最近从COVID-19中康复, 你可能不需要待在家中, 但是应该继续采取预防措施并监测是否出现症状14天。
- 有关更多信息, 请参见vdh.virginia.gov/coronavirus/local-exposure/。

