

觉得身体健康 却确诊感染新冠病毒， 应该怎么办？



突然得知自己确诊感染新冠病毒可能会感到很意外，尤其是如果您身体健康且没有理由怀疑自己感染。请记住，20%至40%的新冠病毒感染者从未出现过症状，而在那些确实出现症状的人中，大多数人症状轻微，无需医疗护理就可在家中康复。如果您确诊感染，您应该采取一些重要措施来保护自己、您所爱之人和所在的社区，以阻止新冠病毒的进一步扩散。

在家中自我隔离

即使您感觉正常，也不要工作、上学或去公共场所，注意避免与人和动物甚至家人和室友近距离接触。隔离是防止病毒传播给他人最有效的手段。请确保遵守以下行动指南：

- 待在家中，除非需要就医。
- 照顾好自己，好好休息，多喝水。
- 待在单独的房间里。如果无法实现，尽量减少与其他家庭成员的接触。
- 和家庭成员在一起时在公共空间内请

始终佩戴口罩，并要求其他人也戴上口罩。如果您不能戴口罩，请至少保持6英尺的距离。不要给2岁以下的儿童或有呼吸困难的人戴口罩。

- 咳嗽或打喷嚏时，捂住口鼻，扔掉用过的纸巾，并立即洗手。
- 用肥皂和水勤洗手。如果没有肥皂和水，请使用洗手液。
- 若条件允许，请使用单独卫生间。
- 不要共用家庭物品，如餐具、杯子、毛巾或床上用品。
- 每天清洁和消毒室内空间和物品表面。只要您觉得身体健康，请清洁并消毒自己的隔离空间，以避免给他人造成感染风险。
- 避免与其他人或宠物接触。
- 避免使用公共和共享空间。
- 如果您居住在共享的生活空间或建筑群中，请向管理员咨询有关使用卫生间和其他共享空间的行动指南。
- 避免乘坐公共交通工具、拼车和乘坐出租车。

觉得身体健康却确诊感染新冠病毒，应该怎么办？

- 监测您的症状。新冠病毒的症状包括发烧、咳嗽、嗅觉或味觉丧失。如果您开始出现症状，请致电您的医生，并安排安全就医。
- 注意紧急危险体征表现，如呼吸困难、胸口疼痛、无法保持清醒或嘴唇发紫等症状。如果您出现这些症状，请立即打电话给医生或要求紧急救援。

如果您出现了轻度到中度的症状，如果同时满足以下三个标准，可以恢复正常生活：

- 出现症状后10天
- 24小时内无发烧，且无需服用退烧药
- 新冠病毒的其他症状正在改善（注意一些症状可能在感染后持续数月，比如味觉和嗅觉丧失）

我何时可以结束隔离与别人见面？

如果您从未出现过任何症状，您可以在确诊感染新冠病毒后10天恢复工作和正常生活。

如果您确诊后出现重症，或者由于健康状况或药物治疗而导致免疫系统受损，您可能需要在症状出现后的20天内都待在家中。具体请联系您的医生咨询。

访问bit.ly/covidemergency并滑动到“何时寻求紧急医疗护理”以获取紧急医疗救援相关体征表现的完整列表以及如何安全就医的指南说明

学习如何有效地洗手，请访问www.cdc.gov/handwashing

有关如何在疫情期间安全清洁和消毒室内空间的更多信息，请访问bit.ly/covid19clean

#TakeTheTest

Make your voice heard! Share your testing experience on social media