

## 终止隔离的选项 常见问题

### 1. 如果我在隔离区并开始出现 COVID-19 症状怎么办？

您应该先进行测试并隔离，直到获得测试结果。

### 2. COVID-19 的症状是什么？

每天监测症状发展，包括发烧（100.4 F 或以上）或发冷、咳嗽、呼吸急促或呼吸困难、疲倦、肌肉酸痛、头痛、味觉或嗅觉丧失、喉咙痛、流鼻涕、恶心或呕吐和腹泻。

### 3. 如果我无法得到测试怎么办？

如果您无法接受测试，您必须从症状发作开始隔离 10 天，以及直到您无发烧，并一整天都没有服用减少发烧的药物，并且症状得到改善。

### 4. 我以为您无法在隔离后进行测试，为什么现在可以选择？

2020 年 12 月 2 日，疾病控制与预防中心已发布有关新研究的信息，以更好地了解何时最有可能传播 COVID-19。与 COVID-19 阳性病例密切接触的个人可以在第 5 天或之后接受测试。如果未出现任何症状，并且如果收到阴性结果，该患者自与 COVID 阳性患者最后一次密切接触以来，可以在第 7 天后终止隔离。疾病控制与预防中心要求每日自我监测以发现 COVID-19 症状，并戴口罩直到第 14 天之后（自从上次与 COVID-19 阳性个体最后一次密切接触以来）。重要的是要在第 5 天之后收集测试样本，以提供更准确的感染症状。根据疾病控制与预防中心的新证据，对政策进行了更改，以使其成为终止隔离的一种选项。

### 5. 为什么还有在第 10 天后结束隔离的选项？

2020 年 12 月 2 日，疾病控制与预防中心已发布有关新研究的信息，以更好地了解何时最有可能传播 COVID-19。如果某人未完成诊断测试且未出现 COVID-19 症状，自从上次与 COVID 阳性个体最后一次紧密接触以来的第 10 天后可以终止隔离。疾病控制与预防中心要求每日自我监测以发现 COVID-19 症状，并戴口罩直到第 14 天之后（自从上次与 COVID-19 阳性个体最后一次密切接触以来）。根据疾病控制与预防中心的新证据，对政策进行了更改，以使其成为终止隔离的一种选项。



## 6. 我以为您必须隔离 14 天，为什么现在有 7 天或 10 天的选择？

2020 年 12 月 2 日，疾病控制与预防中心已发布有关新研究的信息，以更好地了解何时最有可能传播 COVID-19。根据 CDC，他们“目前建议隔离期为 14 天。然而，根据当地情况和资源，可采用以下缩短隔离时间的选择。”取决于个人是否寻求诊断测试，确定个人何时可以中止隔离。

## 7. 什么是“诊断测试”？

PCR 检测和抗原检测（鼻或口腔样本）是可以接受的检测。抗体测试（血液样本）结果不能用作结束隔离的依据。

## 8. 如果我没有出现症状，但是我收到了阳性测试结果怎么办？

如果您收到阳性测试结果，则需要隔离十（10）天。

## 9. 什么是症状发展的自我监测？我该怎么做？

每天监测症状发展，包括发烧（100.4 F 或以上）或发冷、咳嗽、呼吸急促或呼吸困难、疲倦、肌肉酸痛、头痛、味觉或嗅觉丧失、喉咙痛、流鼻涕、恶心或呕吐和腹泻。

## 10. 我在哪里可以获得“诊断测试”？

那些可能暴露于 COVID-19 或有症状的人可通过 Test Nebraska 获得免费测试。

请访问 [Testnebraska.com](https://testnebraska.com)，或访问 [TestNebraska.com/es](https://testnebraska.com/es)（西班牙语）以在全州 60 多个 Test Nebraska 地点之一安排预约。如果您对测试有疑问或需要帮助完成在线评估，请拨打（402）207-9377 的 Test Nebraska 热线。

## 11. 我目前依据以前的 DHM 进行隔离吗？我该怎么做？

您可以按照此新指南。您当地的卫生部门将不会发出变更通知信。