

隔离与检疫指南

受试者疾病的症状和治疗过程：

这些症状（症状）可能在暴露后 2-14 天出现：100.4 华氏度或更高的发烧、咳嗽、呼吸急促和 / 或味觉或嗅觉突然丧失。遵循医疗提供者的指导进行治疗。COVID-19 的紧急警告标志需要立即就医。紧急警告标志包括：呼吸困难、胸部持续疼痛或受压、或无法引起嘴唇或面部发红。有关其它严重或相关症状，请咨询您的医疗服务提供者。

有关消毒或处置任何个人财产的说明：

表面

- 清洁和消毒表面时请戴一次性防护手套。每次清洁后应丢弃手套。如果使用可重复使用的手套，应专用于 COVID-19 清洁和消毒表面的手套，不得用于其它目的。有关所用清洁和消毒产品的信息，请参阅制造商的说明。摘下手套后立即清洁双手。
- 如果表面变脏，则应在消毒前使用清洁剂或肥皂和水清洗表面。
- 对于消毒，稀释的家用漂白剂溶液，酒精含量至少为 70% 的酒精溶液以及最常见的 EPA 注册家用消毒剂应有效。
 - 如果适合表面，可使用稀释的家用漂白剂溶液。请遵循制造商的使用说明和适当的通风说明。检查以确保产品没有过期。切勿将家用漂白剂与氨水或任何其它清洁剂混合。适当稀释后，未过期的家用漂白剂将对冠状病毒有效。
 - 通过混合制备漂白剂溶液：
 - 每加仑水 5 汤匙 (1/3 杯) 漂白剂或
 - 每夸脱水 4 茶匙漂白剂
 - 根据更难杀死病毒的数据，具有 EPA 批准的新兴病毒病原体声明 <https://www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2> 的产品有望对 COVID-19 有效。对于所有清洁和消毒产品，请遵循制造商的说明（例如浓度、使用方法和接触时间等）。
 - 对于柔软的（多孔）表面，例如地毯地板、地毯和悬垂窗帘、请清除可见的污染物（如果存在），并使用指定用于这些表面的适当清洁剂进行清洁。清洁后：
 - 按照制造商的说明适当洗涤物品。如果可能的话，使用温水适当的设置彻底清洗物品并干燥物品，或者使用经 EPA 批准的新兴病毒病原体声明使用产品（请点击以下链接以参阅适用于多孔表面 <https://www.americanchemistry.com/Novel-Coronavirus-Fighting-Products-List.pdf> 的产品列表）。



衣物、毛巾、床单和其它可洗涤的物品

- 处理病人身上的脏衣服时，请戴上一次性手套，然后在每次使用后丢弃。如果使用可重复使用的手套，这些手套应专用于 COVID-19 清洁和消毒的表面，并且不得用于其它家庭用途。摘下手套后立即清洁双手。
 - 如果在处理脏衣服时没有戴手套，请确保之后再洗手。
 - 请尽可能勿摇动脏衣服。这将以最大程度地减少病毒通过空气传播的可能性。
 - 按照制造商的说明适当洗涤物品。如果可能的话，使用适合衣物的最暖水设置彻底洗净衣物并烘干衣物。病患的脏衣服可以与其他人的物品洗涤。
 - 根据以上的指导清洁并消毒衣物篮。如果可能的话，请考虑放置一个可丢弃（可以扔掉）或可以清洗的洗衣袋内。

预防本病传播的注意事项：

留在家中，除非需要就医

- 待在家里：患有 COVID-19 的轻症患者可以在家中康复。请勿离开，除非要接受医疗护理。请勿到公共场所。
- 与您的医生保持联系。在获得医疗服务之前请致电。如果您感到更糟或认为这是紧急情况，请务必得到护理。
- 避免公共交通：避免使用公共交通工具、拼车或出租车。

将自己与家里的其他人分开，这就是所谓的家中隔离

- 远离他人：您应该尽可能地呆在特定的“病房”中，并远离家中其他人。使用单独的浴室（如果有）。
- 限制与宠物和动物的接触：您应该像与其他人一样，限制与宠物和其它动物的接触。
 - 尽管没有关于宠物或其它动物感染 COVID-19 的报道，但仍建议感染病毒的人限制与动物的接触，直到了解更多信息为止。
 - 如果可能，请在感染 COVID-19 期间让另一家庭成员照顾动物。如果您在生病时必须照顾宠物或在动物周围，请在与动物互动之前和之后洗手。

在去看医生之前先致电

- 提前致电：如果您有医疗预约，请致电您的医生办公室或急诊部门，并告诉他们您有或可能感染 COVID-19。这将有助于医疗部门保护自己和其他患者。

生病时戴口罩

- 如果您生病了：与他人在一起时和进入医疗服务提供者的办公室之前，应戴口罩。
- 如果您要照顾别人：如果生病的人不能戴口罩（例如，因为它会导致呼吸困难），那么住在家里的人应该呆在另一个房间里。护理人员进入病人房间时，应戴口罩。除看护人以外，不建议访客。

掩盖咳嗽和打喷嚏

- 掩盖：咳嗽或打喷嚏时用纸巾遮住口鼻。
- 处置：将用过的纸巾扔进带内衬袋的垃圾桶中。
- 洗手：立即用肥皂和水洗手至少 20 秒钟。如果没有肥皂和水，请使用酒精含量至少为 60% 的酒精类洗手液进行清洁。

经常清洁双手

- 洗手：经常用肥皂和水洗手至少 20 秒钟。擤鼻涕、咳嗽或打喷嚏后，这一点尤为重要；去洗手间；在饮食或准备食物之前。
- 消毒洗手液：如果没有肥皂和水，请使用酒精含量至少为 60% 的酒精类洗手液，覆盖手的所有表面并将它们摩擦直至感到干燥。
- 肥皂和水：尤其是如果手很肮脏，肥皂和水是最好的清洗方式。
- 避免触摸：避免未洗手就触摸眼睛、鼻子和嘴巴。

避免共用个人家居用品

- 请勿共用：请勿与家中其他人共用碗碟、水杯、杯子、饮食用具、毛巾或床上用品。
- 使用后彻底清洗：使用完这些物品后，请用肥皂和清水彻底清洗或放入洗碗机中。
- 每天清洁所有“频繁接触”表面。

确保和监督合规性的规定：

定义

学龄人士：5-18 岁或正在接受 K-12 教育服务的人。

自我监控：每天进行自我检查或监测两次，是否发烧 100.4 F 或以上，以及症状（定义如上）长达 14 天。与您的医疗保健提供者和当地公共卫生部门进行协调。

近距离接触：当一个人与另一个测试 COVID-19 呈阳性的人在一起时，与该人（学龄前的个人除外）保持近距离接触，六（6）尺内（2 米），至少十五（15）分钟；或出现以下一种或多种症状的人：咳嗽突然发作，呼吸急促突然发作或味觉或气味突然丧失；或出现以下两种或两种以上症状：发烧 100.4 或以上、发冷、肌肉酸痛、头痛、喉咙痛、恶心或呕吐、腹泻或疲劳。

测试为阴性或以后接受其它诊断（流行性感冒、过敏或其它慢性疾病），并不构成近距离接触。

对于学龄个体，仅当学龄个体与 COVID-19 测试呈阳性的人相距六（6）英尺（2 米）以内至少十五（15）分钟时，才会构成近距离接触。

检疫：要求检疫的所有人士应将自己与可能暴露 / 感染的其他人分开，并对症状发展进行自我监控。下面列出了要求个人（包括学龄人士）进行检疫的情况。

隔离：要求隔离的所有个人都应避免与他人接触。下面列出了需要隔离的个人（包括学龄人士）的情况。

最初阳性案例：在室内学校空间中首位被识别为 COVID-19 阳性的人。

课外活动：指由学校赞助的活动（体育活动或其它课外活动），或俱乐部认可的团体性体育活动或针对学龄人士的活动。为了确定与学龄人士的近距离接触，课外活动的持续时间仅包括实际执行或参与活动的时间段或活动的实际预定正式活动时间。它不包括，例如往返活动、活动之前或之后的活动或准备，或辅助或附加于实际活动或实践的其它活动。该定义也不包括为避免任何定向健康措施或检疫和隔离指示的要求而赞助或组织的活动。

俱乐部体育或体育俱乐部：为了参加“学龄人士”运动而成立的团体或组织。

谁需要隔离或检疫：

具有密切联系的所有个人都必须进行检疫。

所有个体都必须隔离：对 COVID-19 测试呈阳性的个体；或出现以下一种或多种症状的人：咳嗽突然发作、呼吸急促突然发作或味觉或嗅觉突然丧失；或出现以下两种或两种以上症状的人：发烧 100.4F 或以上、发冷、肌肉酸痛、头痛、喉咙痛、恶心或呕吐、腹泻或疲劳。

您有权自费接受独立医疗检查。

学龄人士的特殊例外：

在体育馆举行的室外课外活动或室内课外活动中，最初的阳性案例将在家中隔离，并且与近距离接触的学龄人士可以自我监控代替隔离。

在所有人士戴口罩的室内学校范围内，包括初始阳性病例，初始阳性病例将在家中隔离，而其余的学龄人士将自我监测症状。

在初始阳性案例没有戴口罩的室内学校范围内，初始阳性病例将在家中隔离，并且有近距离接触的任何学龄人士将在家中检疫。在初始阳性案例戴口罩而其他人士没有戴口罩的室内学校范围内，初始阳性病例将在家中隔离，那些没有口罩且与初次阳性病例有近距离接触的学龄人士将在家中隔离，而在室内学校空间中其余的学龄人士将对症状进行自我监控。

在没有任何学龄人士戴口罩的室内学校范围内，初始阳性病例将在家中隔离，并且与初始阳性病例有近距离接触的任何学龄人士将在家中检疫。

需要自我监控的学龄人士必须戴口罩。

教育工作者的特殊例外：

适用于 K-12 以前的教师，半教育者以及学校和 ESU（教育工作者）雇用的其他经过认证和未经认证的人员；与 COVID-19 测试呈阳性的人有近距离接触的人士；或出现以下一种或多种症状的人：咳嗽突然发作、呼吸急促突然发作或味觉或嗅觉突然丧失；或出现以下两种或两种以上症状的人：发烧 100.4F 或以上、发冷、肌肉酸痛、头痛、喉咙痛、恶心或呕吐、腹泻或疲劳。教育工作者在学校和 ESU 在代替

检疫 * 履行其工作职责时, 必须符合以下条件:

- 暴露后适当戴面罩或口罩 14 天, 并且
- 保持社交距离, 并且
- 自我监测每天两次, 检查是否发烧及上述其它症状, 持续十四天, 并且没有症状发展。

请针对每种情况咨询您当地的卫生部门以获取 COVID-19 的进一步指导。学校应在每天开始工作之前进行温度和症状检查并进行记录, 并为当地卫生部门保留文件。

* 如果在 14 天的隔离期内或替代隔离的条件下出现症状发展, 请参阅隔离说明。

急救人员和卫生保健工作者的特殊例外:

对于急救人员 (911, 执法, 消防和急救, 急救人员 / 急诊医疗服务) 和卫生保健工作者 (医院 / 患者护理中心 / 紧急护理人员雇用的医疗, 临床或直接患者护理人员); 与 COVID-19 测试呈阳性的人有近距离接触的人士; 或出现以下一种或多种症状的人: 咳嗽突然发作、呼吸急促突然发作或味觉或嗅觉突然丧失; 或出现以下两种或两种以上症状的人: 发烧 100.4F 或以上、发冷、肌肉酸痛、头痛、喉咙痛、恶心或呕吐、腹泻或疲劳。急救人员和卫生保健工作者在代替检疫 * 履行其工作职责时, 必须符合以下条件:

- 暴露后适当戴面罩或口罩 14 天, 并且
- 保持社交距离, 并且
- 自我监测每天两次, 检查是否发烧及上述其它症状, 持续十四天, 并且没有症状发展。

请针对每种情况咨询您当地的卫生部门以获取 COVID-19 的进一步指导。

* 如果在 14 天的检疫期内或替代检疫的条件下出现症状, 请参阅隔离说明。

隔离时间

隔离将持续到:

- 自症状发作以来至少已过十 (10) 天*, 并且
- 症状有所改善, 并且
- 被隔离的个体至少在 24 小时内无发烧, 而未使用减少发烧的药物。

* 对于患有严重疾病或免疫功能严重受损的患者, 此时间长度可能需要延长。请针对这些情况咨询您的医疗保健提供者或当地卫生部门。



但是，在以下情况下，对 COVID-19 测试呈阳性但没有症状的个人可以中断隔离：

- 自从第一次阳性检测之日起，至少已经过了十（10）天，并且
- 没有出现症状，并且
- 在终止隔离后的 3 天内，这些人必须继续限制接触（与他人保持 6 英尺的距离），并在可能的情况下戴上口罩（例如布制口罩）。

检疫时间

在以下情况，无需通过测试可终止隔离：

- 自被隔离人士上次近距离（请参见上面的定义）接触以来，至少已经过去了十（10）天，并且
- 没有出现症状，并且
- 自上次近距离接触（请参见上面的定义）以来，一直持续每天监测症状发展直至第 14 天，并且
- 并自上次近距离接触以来的 14 天内一直戴口罩（例如布制口罩）。

在以下情况，隔离需要通过测试而终止：

- 自被隔离人士上次近距离（请参见上面的定义）接触以来，至少已经过去了七（7）天，并且
- 没有出现症状，并且
- 诊断标本测试（分子或抗原）的结果为阴性，并且自被检人员上次近距离接触（请参见上面的定义）起，不得早于 5 天采取标本，并且
- 自上次近距离接触（请参见上面的定义）以来，一直持续每天监测症状发展直至第 14 天，并且
- 自上次近距离接触（请参见上面的定义）以来，一直到第 14 天都戴着面部遮盖物（例如布制口罩）

注意：如果在个人隔离期间出现 COVID-19 症状，他 / 她应寻求检测。如果个人对 COVID-19 测试为阳性，他 / 她将移至隔离区。

