

2019 年冠状病毒疾病

可能接触 COVID-19 后的隔离

关于 COVID-19 的公共卫生建议不断发展，并随着新的科学证据的出现而更新。2020年12月2日，美国疾病控制与预防中心 (CDC) 发布了一份[科学简报](#)，其中考虑到对可能接触 COVID-19 的人减少隔离。俄亥俄州卫生部 (ODH) 已经修改了这一指南，以满足本州的具体需求，并考虑到当地的情况和资源。

ODH 提出的隔离建议有助于有效利用资源，降低检疫后传播的风险。医疗机构在与当地卫生部门协商后，也可以考虑 [CDC 的《缓解医疗人员短缺的策略》](#)。

ODH 建议的隔离方案可能接触 COVID-19 后

	隔离时间	建议采取的措施
最佳时间 降低传播	最后一次接触后至少 14 天* 呆在家中。 * 14 天的隔离时间将隔离后传播风险降至最低。对于生活在、工作或在到访集中生活设施、高密度工作场所或其他可能广泛传播的环境中的人，或接触 COVID-19 严重疾病风险增加的人 的其他环境的人来说， 这种策略是首选 。	与他人保持社交距离（至少 6 英尺）。与他人相处时戴上口罩。 自我监测症状至 第 14 天 。（每天检查两次体温，观察是否有发热、咳嗽、呼吸急促或其他COVID-19 的症状。 出现 COVID-19 症状或 COVID-19 检测呈阳性的人应自我隔离并遵循停止隔离的建议。
缩短时间 1	最后一次接触后至少 10 天 内呆在家里。	与他人保持社交距离（至少 6 英尺）。与他人相处时戴上口罩。 自我监测症状至 第 14 天 。（每天检查两次体温，观察是否有发热、咳嗽、呼吸急促或其他 COVID-19 的症状 。） 考虑在这个时期接近尾声时（第八天或更晚）进行病毒检测，以增加没有感染的把握。但隔离不能早于第 10 天后停止。 出现 COVID-19 症状或 COVID-19 检测呈阳性的人应自我隔离并遵循停止隔离的建议。
缩短时间 2	在最后一次接触 SARS-CoV-2 后第五天或之后采集的样本中，SARS-CoV-2（引起 COVID-19 的病毒） 检测结果为阴性，并且 在最后一次接触后至少 7 天 内呆在家中。	与他人保持社交距离（至少 6 英尺）。与他人相处时戴上口罩。 自我监测症状至 第 14 天 。（每天检查两次体温，观察是否有发热、咳嗽、呼吸急促或其他 COVID-19 的症状 。） 出现 COVID-19 症状或 COVID-19 检测呈阳性的人应自我隔离并遵循停止隔离的建议。

创建于 2020 年 12 月 3 日

更多信息，请访问 coronavirus.ohio.gov。

有关 COVID-19 的问题，请致电 1-833-4-ASK-ODH（1-833-427-5634）。

您的心理健康和身体健康一样重要。如果您或您的亲人正在经历与冠状病毒大流行有关的焦虑，我们可以提供每周 7 天、每天 24 小时的帮助。

拨打 COVID-19 关怀热线 1-800-720-9616。