



新型冠状病毒 2019 (COVID-19) : 隔离或检疫隔离常见问题

更新于 2020 年 10 月 8 日

根据州长拉里·霍根 (Larry Hogan) 指示，州级机构将继续为 2019 新型冠状病毒疾病 (COVID-19) 制定相互配合的综合预防和响应计划。

马里兰州卫生部 (MDH) 将直接与公众对话，并根据疫情动态提供最新信息，同时提供如何保护自己 and 家人的准确资讯。

9 月 4 日周五，马里兰州从马里兰全面恢复路线图 (Maryland Strong: Roadmap to Recovery) 第二阶段进入第三阶段，并遵循社交距离和口罩令规定，拓宽安全重新开放领域，并逐步重新开放多数活动。第三阶段将采用以社区为本的灵活分阶段方式进行，从而让独立管辖区决定其重新开放时间。如需了解马里兰州管辖区的重新开放状态，请参阅 <https://governor.maryland.gov/recovery/>。

建议马里兰居民遵循所有州和地方公共卫生的指导：

所有年长和患有基础疾病的马里兰居民更容易感染 COVID-19，建议相关居民避免接触人群

雇主应继续鼓励雇员尽可能远程工作

每个人在公共场所、企业和公共交通上要继续佩戴口罩或面罩

马里兰居民要继续尽可能保持六英尺的身体距离

如想要了解更多关于霍根政府应对 COVID-19 的信息，请访问 <https://governor.maryland.gov/coronavirus/>。

如您对 COVID-19 存在任何疑问且无法在此处找到答案，请致电您当地的卫生部门或拨打 2-1-1。

潜在感染人员隔离适用于可能因曾密切接触 COVID-19 患者而暴露在 COVID-19 感染风险的人员。这些人员并未/可能患病。隔离人员应尽量在家中隔离 14 天、减少与他人接触，并密切监测自己是否出现 COVID-19 症状。大多数感染人员将于接触患者后 2-14 天内发病。

需要接受隔离的人员包括？

曾密切接触 COVID-19 感染人员的人员——不包括在过去 3 个月内曾感染 COVID-19 的人员。如 COVID-19 检测结果呈阳性的患者在三个月内未再次出现症状，则无需进行隔离或再次接受检测。如相关人员在 COVID-19 初次发病后三个月内再次出现症状，且相关症状并非由其他原因引起，则他们可能需要再次接受检测。

密切接触的定义为？

根据美国疾病控制中心的定义，密切接触为发病前 2 天内与感染人员（或对于无症状患者而言，在样本采集前 2 天）相隔 6 尺之内且持续时间不低于 15 分钟。

我刚刚完成了 COVID-19 检测，结果呈阳性。我应该采取什么措施？

遵循您的医疗保健提供商的指导。大多数患者可以在家中康复。重要的是，您要留在家中并照顾自己。尽可能远离他人或与他人隔离。阅读 CDC 指引，了解[个人患病应采取的措施](#)。请勿接待访客，除非访客是您的看护人员。

在进行隔离后，我重新恢复正常活动的安全时间为？

在接触他人前，大多数出现 COVID 症状的人员可以根据 CDC 的三大条件：

- 自您首次出现症状后已过去至少 10 天，并且
- 自您上一次发烧且未使用退烧药物已过去至少 24 小时，同时
- 您的所有其他 COVID-19 症状均已有所好转。

如您的测试结果呈阳性但没有症状，并且您继续处于健康状态中，则可在测试结果为阳性后 10 天与他人接触。

接触他人时，请谨记保持六英尺的距离并佩戴口罩。

本指引可能会有变动。特别当您患有高风险的基础健康疾病或您的年龄为 65 岁及以上，请联系您的医护人员。您可能需要延长与他人保持距离的时间。

在进行隔离后，我重新恢复正常活动的安全时间为？

如您依旧未出现任何症状，则您重新恢复正常活动的安全时间通常为您最后一次接触 COVID-19 患者后的第 14 天。

我的 COVID-19 阳性测试结果是否会上报任何人？

是。根据马里兰州法律，COVID-19 阳性测试结果将上报至马里兰州卫生部和当地卫生部门。但是，您的信息将不会与公众分享，也不会用于可能与您有过密切接触的人员的接触者跟踪调查。请参阅[新冠肺炎链接](#)。

哪些症状需要立即就医？

如您出现以下症状，请致电 911 或联系最近的急诊服务：

- 呼吸困难
- 持续胸痛/胸闷
- 神志不清
- 无法醒来或保持清醒
- 嘴唇或脸部发青

让 911 或医护人员知道您感染 COVID-19。这将帮助他们知道如何照顾您，并防止他人感染。

当我处于 COVID-19 居家康复期间，我能够如何保护家人或看护人员？

尽量远离他人。尽量留在一个房间内，也尽量不要与他人共用浴室。接触他人时，谨记佩戴口罩，并请求他人佩戴口罩。人人都应勤洗手。避免共用餐具、毛巾或床上用品。确保每天对所有常接触区域进行消毒。请参阅[照顾居家病人](#)。

看护人员提示：

- 勤洗手。
- 避免触摸自己的眼睛、鼻子或嘴巴。
- 家中的公共空间应该保持空气流通。如可以，请开窗或使用风扇。这将有助于移除空气中的 COVID-19 飞沫。
- 当您触碰或接触患者时，尤其是他们的血液、粪便或体液（如唾液、痰液、鼻涕、呕吐物或尿液）时，请佩戴一次性口罩和手套。
- 清洗沾有血液、粪便或体液的衣物或床上用品。沾污物品不应触碰身体。彻底清洗衣物。
- 取下手套和口罩时，请先取下并丢弃手套。然后立即洗手。接着取下并丢弃口罩，然后再次洗手。
- 在使用一次性口罩和手套后，请对其进行丢弃处理。不要重复使用。
- 将所有用过的一次性手套、口罩和其他受污染的物品放入套有垃圾袋的垃圾桶中。处理完这些物品后，请立即洗手。
- 每天清洁所有“常接触”的表面，例如柜台、桌面、门把手、浴室设施、卫生间、电话、键盘、平板电脑和床头柜。此外还要清洗可能沾有血液、粪便或体液的表面。
- 家庭成员应照顾家中的任何宠物。在患病期间，请勿触碰宠物或其他动物。如需了解更多信息，请参阅 [COVID-19 和动物](#)。