

# 纽约市 2019 冠状病毒病 (COVID-19) 检测建议

## 请接受检测！所有纽约居民都应该接受 COVID-19 检测。

为了防止 COVID-19 的传播，纽约居民应当定期接受检测，无论他们是否有症状。本文为纽约居民应当接受检测的频率提供了指导。如需更多关于检测的信息，请咨询您的医疗保健提供者。

医疗保健工作者，其他必要工作者，以及在工作中与他人有面对面接触的工作者，应当每月接受一次检测（参见第 2 页）。

要寻找您附近的检测点，请访问 [nyc.gov/covidtest](https://nyc.gov/covidtest) 或发送短信“COVID TEST”至 855-48。很多检测点是免费的，包括由 NYC 健康与医院管理局 (NYC Health + Hospitals) 和 NYC 健康与心理卫生局运营的所有检测点。

## 何时去接受检测

### 立即检测：

- 如果您有 COVID-19 症状，比如发烧或发冷、咳嗽、呼吸急促或呼吸困难、疲劳、肌肉或身体疼痛、头疼、丧失味觉或嗅觉、喉咙痛、鼻塞或流鼻涕、恶心或呕吐，以及腹泻。
- 如果您与 COVID-19 患者有过密切接触。
  - 如果您是一名 COVID-19 患者的密切接触者（即您在 24 小时内至少有 10 分钟以上与该人员之间的距离在 6 英尺以内），您必须自最后一次接触之日起自行隔离 10 天，不论您的检测结果如何；请在隔离期间和隔离结束后 4 日内自行监测是否有任何症状。
- 从外州或外国旅行返回 NYC 之后。
  - 您必须隔离 10 天（或如果您满足了纽约州旅行隔离检测要求则可以少于这个时长。）
  - 有关更多纽约州旅行隔离要求的信息，请参见 [nyc.gov/health/covidtravel](https://nyc.gov/health/covidtravel)。
- 参加了大型室内聚会之后。

### 在出发之前：

- 如果您打算拜访可能面临罹患 COVID-19 重症风险更高的人。
  - 如果您的检测呈阳性，或者有 COVID-19 症状，或近期与患有 COVID-19 的人有过密切接触，请取消您的计划。

### 定期检测：

- 如果您离家外出工作，或者如果您工作或居住在人群聚集的环境（参见表格）。

## 每月进行一次检测，或按照您的医疗保健提供者或雇主的建议进行检测

医疗保健工作者和急救人员	经常直接接触公众的必要工作者	在集体居住环境中生活或工作的人	所有其他的纽约市工作者
<ul style="list-style-type: none"><li>• 医疗保健工作者和辅助人员</li><li>• 牙医和辅助人员</li><li>• 营养师</li><li>• 职能和物理治疗师</li><li>• 语言治疗师</li><li>• 验光师</li><li>• 辅助医护人员和急救员 (EMT)</li><li>• 心理医生和精神科医生</li><li>• 警察</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 兽医工作人员</li><li>• 托儿所工作人员</li><li>• 递送员</li><li>• 餐饮服务人员</li><li>• 殡仪馆工作人员</li><li>• 保安人员</li><li>• 社会工作者</li><li>• 教师、教育工作者和校内辅助人员</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 长期护理设施 (纽约州要求养老院和成人护理设施的工作人员每周检测一次)</li><li>• 其他集体居住环境</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 如果离家外出工作并面对面地与其他人 (同事、客户、顾客或工作场所的到访者) 互动</li></ul>

## 检测例外：如果您在过去 90 天内患过 COVID-19 (诊断检测结果呈阳性)

- 一般而言，在出现症状后的 90 天内——或者如果您没有症状，就自您上次接受检测的日期起 90 天内，您不应该再次接受 COVID-19 检测。这是因为从 COVID-19 中康复的人即使不再具有传染性，也可能会有阳性的检测结果。
- 如果您已从 COVID-19 中康复并出现新的 COVID-19 症状，请咨询一名医疗保健提供者，特别是如果您与当前患有 COVID-19 的人有过密切接触。

请参考《[COVID-19 检测：常见问答集](#)》，了解有关 COVID-19 检测的类型和检测结果意味着什么的更多信息。

如果您需要帮忙找医疗保健提供者，请致电 844-692-4692 或 **311**。

## 请谨记预防 COVID-19 传播的四大主要措施：



**如果您生病了，请待在家里。** 当您感觉不适、您的 COVID-19 检测结果呈阳性、曾与 COVID-19 患者有过密切接触，或您近期曾旅行过时，请待在家里。



**保持身体距离：** 与他人保持至少 6 英尺的距离。



**佩戴口罩：** 保护您自己和周围的人。即使您无症状也可能具有传染性，可能在咳嗽、打喷嚏、说话、唱歌或呼吸时传播这种疾病。面罩有利于减少 COVID-19 的传播。



**保持良好的手部卫生习惯：** 请经常使用肥皂和水清洗双手，或在没有肥皂和水时，使用消毒洗手液；定期清洁频繁触摸的表面；避免在未洗手时碰触面部；且在咳嗽或打喷嚏时使用手臂而不是双手遮掩。