

COVID-19: 理解检疫与隔离

以下表格对 2019 冠状病毒病 (COVID-19) 检疫与隔离进行了概述。请参见下文了解更多信息。

	检疫	隔离
这是什么意思？	在您近期与 COVID-19 患者接触后，待在家里、监测您的健康状况并与其他人安全地隔离。	当您患有 COVID-19 或有 COVID-19 症状时，待在家里、监测您的健康状况并与其他人安全地隔离。
谁需要这样做？	与 COVID-19 患者有过密切接触的人。	确诊患有 COVID-19（最近的诊断性检测结果为阳性）或有 COVID-19 症状 的人。
我为什么应该这么做？	如果您在 COVID-19 患者附近，就更有可能被感染。待在家里可以防止感染他人。即使您没有症状，也可能患有并传播 COVID-19。	待在家里可以防止将 COVID-19 传染给他人。即使您没有症状，也可能会传播 COVID-19。
我应该待在哪里？	待在家里或免费的 Take Care 酒店 。	待在家里、一个健康照护机构或免费的 Take Care 酒店 。
我是否应当接受 COVID-19 检测？	是的。除非您已完全接种 COVID-19 疫苗，否则应 接受检测 。	如果您有症状而尚未接受检测，请立即 接受检测 。在等待您的检测结果期间请保持隔离。
我应该寻求医疗护理吗？	您应该每天测量两次体温，并监测是否出现其他症状。如果您出现症状，或者如果您是老年人，或有增加您 罹患 COVID-19 重症的风险 的健康状况，请联系您的医疗保健提供者。如果您出现呼吸困难或其他医疗紧急情况，请 前往医院或拨打 911 。	是的。您应该每天测量两次体温，并监测是否出现其他症状。联系您的健康照护提供者，告知他们您的阳性检测结果或症状并讨论治疗方案（见下文）。如果您出现呼吸困难或其他医疗紧急情况，请 前往医院或拨打 911 。
我如何保护其他家庭成员？	尽可能避免接触。始终与他人保持至少 6 英尺的距离，每当您不是独自一人在室内时要佩戴口罩，并经常清洁和消毒您的家（详情请见下文）。	尽可能避免接触。始终与他人保持至少 6 英尺的距离，每当您不是独自一人在室内时要佩戴口罩，并经常清洁和消毒您的家（详情请见下文）。
我可以去上学吗？	不可以（仅限远程学习）	不可以（仅限远程学习）
我可以去上班吗？	不可以，除了某些必要工作者可能可以去上班（详情请见下文）。	不可以。
如果我已经接种了疫苗呢？	若已完全接种，您不必再检疫。	如果您有 COVID-19 症状或 COVID-19 检测呈阳性，则即便已完全接种，仍需要隔离。
我可以去哪些地方？	去获取必要的医疗护理（包括检测）和生活必需品，比如食品，若您没有获取这些的其他方式（您应当采取的预防措施见下文）。	去获取必要的医疗护理（包括检测）和生活必需品，比如食品，若您没有获取这些的其他方式（您应当采取的预防措施见下文）。
要检疫或隔离多久？	您最后一次与 COVID-19 患者接触后 10 天。	自您的症状开始之日起至少 10 天，或者如果您没有症状，自您接受检测之日起 10 天（完整隔离的标准见下文）。

常见问题解答：检疫

密切接触者的定义是什么？

密切接触者是在 24 小时内与一名 COVID-19 患者距离不足 6 英尺相处至少 10 分钟的人。在大多数情况下，所有与 COVID-19 患者同住的人都是密切接触者。密切接触者也可能包括家庭保健助手、同事、同学，或与您共度时光的朋友或家人。

我如何算出我的检疫期结束的日期？

如果您是密切接触者，您必须自您与 COVID-19 患者上次密切接触起检疫 10 天。您的雇主可能根据纽约州 (NYS) 对具体行业的要求，要求您在一段不同长度的时间内暂离工作。如果您在检疫期间出现 COVID-19 症状或检测结果为阳性，您应当接受检测并开始隔离。

如果我的 COVID-19 检测结果为阴性，我是否可以提前结束检疫？

不行，即便是阴性结果，也不能提前结束检疫。您的检测结果为阴性可能是因为您在检测时尚未患上 COVID-19。从您接触病毒到患上 COVID-19 可能需要数天。

如果我已经接种了 COVID-19 疫苗，并且接触过 COVID-19 患者，我是否还需要检疫？

已经完整接种过 COVID-19 疫苗并接触过 COVID-19 患者的人无需检疫，只要在接触后没有 COVID-19 症状即可。**完整接种疫苗**是指接种双剂疫苗（例如辉瑞-BioNTech 或莫德纳疫苗）的第二剂后两周，或在接种单剂疫苗（例如强生杨森疫苗）后两周。

如果我的抗体检测为阳性，且我是密切接触者，我是否仍需要检疫？

是的。在 NYS，即使您的抗体检测为阳性，仍要求您进行检疫。

如果我先前患过 COVID-19，我仍需要检疫吗？

在过去三个月中曾患过 COVID-19（诊断检测为阳性）并已康复的人，以及接触过 COVID-19 患者的人，在他们患病后的前三个月内无需检疫或重新检测 COVID-19，只要他们在接触后没有 COVID-19 症状。三个月从该人首次出现 COVID-19 症状的日期起计算，或者如果他们没有症状，则从其首次阳性检测结果的日期开始计算。如果自该人患 COVID-19 以来已超过三个月，则此例外不适用，该人必须遵守常规的检疫要求。

谁必须因旅行进行检疫？

NYS 不再要求旅行后检疫，不过仍建议对某些旅行者进行旅行后检测和检疫。在某些情况下，例如在集体生活设施中，可能需要检疫。某些工作者，例如医疗保健工作者，对旅行后返回工作岗位有着更严格的规定。如需更多信息，请访问 NYS 旅行警示网站 coronavirus.health.ny.gov/covid-19-travel-advisory。

谁在检疫期间可以去上班？

密切接触者若根据 [纽约州定义](#) 是必要工作者，则在有限的情况下可能可以在检疫期间去上班。如果您认为这适用于您，请联系您的雇主，因为他们必须遵循具体的步骤。在检疫期间被允许工作的人必须遵循更多要求，比如在工作时始终佩戴口罩，并在不工作时进行检疫。

我的家人因为在家庭之外（比如在学校或工作场所）接触到病毒而被告知进行检疫。这是否意味着我也必须检疫？

不需要。作为接触者的接触者，您不需要检疫。您应该密切监测是否出现症状，并避免与正在检疫的人有密切接触，因为有可能他们患有 COVID-19 而并不知情。如果您的这位家人患上 COVID-19，您将很可能是一名密切接触者并需要进行检疫。

常见问题解答：隔离

我如何算出我的检疫期结束的日期？

如果您有 COVID-19 症状，并且 COVID-19 检测结果为阳性或未接受检测，当您符合以下所有条件时则可以离家外出：

- 自您的症状开始出现至少已经过了 10 天。
- 您在过去 24 小时内没有服用退烧药的情况下没有发烧。
- 您的整体病症已经得到好转。

如果您从来没有过症状但检测为阳性，请自您接受检测之日起在家待 10 天。

鉴于您的基础疾病或根据您的疾病所处阶段，您的医疗保健提供者可能会建议一个更长的隔离时段。同时，您的雇主可能根据纽约州对具体行业的要求，要求您在一段不同长度的时间内暂离工作。

在检疫期结束后您将被认为不再有感染性。您不需要出示阴性检测结果来结束隔离。因为有可能再度感染 COVID-19，所以重要的是，在您离家外出时要继续保持身体距离、戴上面罩及保持健康的手部卫生习惯。

如果我的 COVID-19 检测结果为阴性，我仍需要隔离吗？

如果您有症状，在等待检测结果期间您必须隔离。如果您的检测结果确认您患有 COVID-19，您必须完成以上所述的完整隔离期。如果您尚未确诊患有 COVID-19，并且您的分子诊断检测结果为阴性，若您在过去的 24 小时内未服用退烧药的情况下没有发烧，则您可以停止隔离。如果您的抗原或抗体检测结果为阴性，则您必须继续隔离。

如需更多了解不同类型的 COVID-19 检测，请参见 [COVID-19 检测：常见问题解答](#)。如果您不确定您接受了何种检测，请咨询您的医疗保健提供者。

如果我之前患过 COVID-19 并再次检测为阳性，我仍需要隔离吗？

如果您在过去的三个月中确诊了 COVID-19（诊断性检测为阳性），若您保持无症状但 COVID-19 再次检测为阳性，则您不需要再次隔离。这是因为许多患过 COVID-19 的人在感染后的数周或数月内检测为阳性，但他们已经不再有传染性。但是，如果您在 COVID-19 康复后又出现症状，则应该联系您的医疗保健提供者。再次感染 COVID-19 是可能的。

如果我已经接种 COVID-19 疫苗，我仍需要隔离吗？

是的。如果您有 COVID-19 的症状，则应寻求诊断测试并必须隔离。

如果我出现 COVID-19 症状或检测呈阳性，我应该寻求治疗吗？

您应联系您的医疗保健提供者，让他们知道您有症状或检测结果呈阳性。如果您是一名老年人、妊娠妇女或有增加您罹患 COVID-19 重症的风险的健康状况，这尤其重要。尽可能地使用电话或远程医疗服务。如果您有呼吸困难或其他紧急医疗情况，请致电 **911** 或前往附近的医院。

COVID-19 检测呈阳性的 COVID-19 重症高危人群可能有资格接受单克隆抗体治疗。单克隆抗体治疗可以减少体内病毒的数量，减轻症状，并有助于避免去医院。它在 COVID-19 症状刚开始出现后立即进行是最有效的，因此立即进行检测和治疗很重要。如需获取更多信息（包括在哪里接受治疗），请参见 [COVID-19 的单克隆抗体疗法](#)。

如果我没有一名医疗保健提供者，或没有健康保险，应当怎么做？

如果您需要一名医疗保健提供者，不论您的移民身份或支付能力如何，NYC Health + Hospitals 都将为全体纽约民众提供医疗服务。请访问 nychealthandhospitals.org 获取更多信息并找寻一名医疗保健提供者，或致电 844-692-4692 或 **311**。NYC Health + Hospitals 的好几个门诊设施提供单克隆抗体疗法。

如何安全地检疫和隔离

我在检疫或隔离期间如何监测我的健康？

您应该每天测量两次体温，并监测是否出现如呼吸急促、咳嗽以及嗅觉或味觉丧失等症状。如果您有指尖式血氧仪（脉搏血氧仪），也可以使用（使用说明请参见[此处](#)）。如果您还没有接受过 COVID-19 检测，您应当接受检测。

如果您出现症状或症状恶化，请致电您的医疗保健提供者。如果是医疗紧急情况，请致电 **911** 或前往附近的医院。

在检疫或隔离期间我可以如何保护家中的其他人员？

- **保持身体距离。**与他人保持至少 6 英尺的距离。如有可能请待在一个单独的房间里。如果你们必须共用一张床，则请以头对脚的方式睡下，或请另一人到沙发上去睡。调整家里的座位和其他家具，以保持身体距离。将已经患病的人员与其他人分隔开来，特别是与重症高风险人群分隔开来。请勿邀请访客到您家做客。
- **遮盖口鼻。**除非您独自一人在单独的房间里，否则请始终戴上面罩。在宠物周围时也应该戴上面罩。其他家庭成员与您在同一房间时，也应戴上面罩。
- **保持清洁。**将用过的面巾纸立即扔进垃圾桶里。经常用肥皂和水洗手至少 20 秒钟，尤其是在咳嗽或打喷嚏之后。如果您无法洗手，则请使用含酒精的洗手液。使用家用清洁喷雾或湿巾频繁清洁您所接触的表面，例如台面、门把手、电灯开关、水龙头、电话和遥控器。使用常用洗衣剂，采用温度最高的设置来清洗毛巾、毯子、床单和衣物，并将其完全烘干。请勿与他人共用玻璃杯、杯子、盘子或餐具，并在每次用完后将其清洗干净。请勿分享食物。
- **待在 Take Care 酒店。**NYC Test & Trace Corps 将确保任何 COVID-19 检测阳性的人及其亲密接触者将有所需要的资源，以便免费在酒店安全隔离，或在家安全隔离，帮助防止病毒传

播。NYC Test & Trace Corps 接触追踪人员可以推荐酒店计划，或任何人可以致电 212-268-4319 预订房间。如需更多有关 Take Care 酒店的信息，请造访 nychealthandhospitals.org/test-and-trace/take-care。

如果我在检疫或隔离期间需要外出获取必要医疗护理或生活用品时该怎么办？

如果您需要离家外出：

- 请佩戴口罩，并与他人保持至少 6 英尺的距离。
- 外出前请洗手，并在外面时使用含酒精的消毒洗手液。
- 尽量避免与他人接触——如果有可能请采取步行的方式，请勿进入拥挤的商店或交通工具。

我是否可以获得带薪假用于检疫或隔离？

有关休假政策的问题，请与您的雇主联系。您可能有资格享受《纽约州带薪家事休假法案》(NYS Paid Family Leave Act) 所规定的带薪休假，该法案适用于隔离和检疫，包括留在家中照顾必须隔离或检疫的未成年子女。请访问 paidfamilyleave.ny.gov/covid19 获取更多信息。

其他资源：

- 如需更多有关 COVID-19 的信息，请访问 nyc.gov/health/coronavirus 和 cdc.gov/coronavirus。
- 如需获得有关 COVID-19 疫苗的信息，请访问 nyc.gov/covidvaccine。
- 如需寻找检测点，请访问 nyc.gov/covidtest。许多站点提供免费检测。
- 如需寻找一名医疗保健提供者，请致电 844-692-4692。
- 如需预订 COVID-19 酒店，请访问 [Take Care](#) 或致电 212-268-4319。
- 如果您有疑问，请致电 311 或 212-268-4319。

纽约市卫生局或顺应形势发展而调整建议。

4.21.21