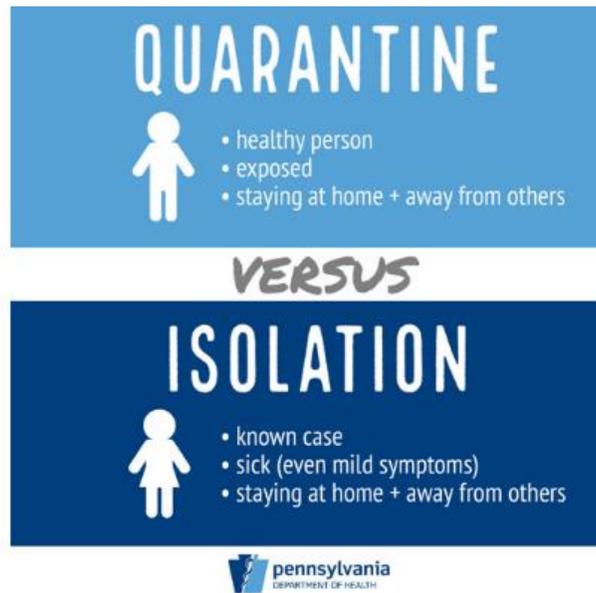


新型冠状病毒肺炎（COVID-19）疫情期间实施社会疏离、确诊患者隔离及疑似患者隔离

2020年3月31日 Hans Kellner 医疗卫生委员会，公共卫生局（Board of Health, Department of Public Health）



[图片说明：疑似患者隔离（健康人士、接触过病毒、居家并与他人隔离）与确诊患者隔离（确诊病例、出现症状[即使是轻症]、居家并与他人隔离）

眼下，（不从事**不可或缺类**工作或不需快速外出完成事关维持生命事务的）费城人应当待在家中。防止COVID-19冠状病毒传播的最佳方法是让罹患此病者与未患此病者隔离。这意味着每个人都应该实施社会疏离。

您应该如何实施社会疏离？

- 减少周围的人的数量——越少越好，但尤其要避免人群。
- 距离非家庭成员人士至少 6 英尺。
- 尽量通过让人送货上门而不是自己外出的方式购买所需货物。要求来人将货物放在门外而不是亲自去拿。
- 如果的确必须去商店，请选择在人少的时候前往，避免触摸脸部，离开商店后马上洗手或使用消毒洗手液。
- 如果您从事不可或缺类工作（谢谢您！），往返工作地点途中避免与他人接触，与同事及客人/客户之间保持 6 英尺的距离，避免触摸脸部，同时勤洗手（或使用消毒洗手液）。
- 打电话联系他人，而不是亲自去拜访。

您应该如何保护自己和家人免受 COVID-19 感染？

- 经常用肥皂和水洗手或使用消毒洗手液。
- 如果没有洗手，请尽量不要触摸眼睛、鼻子或嘴巴。

- 尽量远离生病的人。
- 如果您生病了，请待在家中并尽量远离他人。
- 咳嗽或打喷嚏时，一定要用纸巾或袖子遮住口鼻。
- 我们只建议可能或已确定患有 COVID-19 的人及其看护者佩戴口罩。
- 清洁人们经常触摸的物体表面，例如门把手、柜台、电话或卫生间水龙头。
- 尽量避免触摸人们经常触摸的物体，例如电梯按钮或扶手。触摸这些物体后，请立即用肥皂和水洗手或使用消毒洗手液。

确诊患者隔离和疑似患者隔离之间有什么区别？

与社会疏离一样，确诊患者隔离和疑似患者隔离措施能够保护公众免遭传染性疾病（例如 COVID-19 冠状病毒）的感染。

- **确诊患者隔离**将那些生病并出现 COVID-19 症状的人与其他未患病的人分开。确诊患者隔离措施会让那些知道自己已被感染的人与健康的人隔离。
- **疑似患者隔离**会让那些知道自己曾接触过 COVID-19 冠状病毒患者的人或最近曾前往该疾病迅速蔓延地区的人与他人分开。疑似患者隔离针对的是未出现症状但应该与他人隔离的人，因为他们接触该疾病的可能性要高于平均水平。被隔离的疑似患者需要隔离至少 14 天。

您何时应实施确诊患者隔离措施？

当您出现 COVID-19 的常见症状：发烧、干咳、呼吸急促和疲劳时。

- 如果症状轻微，请待在家里休息，避免与他人接触，直到感觉完全好转为止。
- 因为没有药物可以治疗 COVID-19，如果症状轻微，您待在家中要比去一个可能会传染他人或被其他患者传染的地方更安全。
- 了解有关[谁应当接受测试](#)方面的更多信息。

您什么时候应该实施疑似患者隔离措施？

- 如果您最近接触过 COVID-19 冠状病毒检查结果呈阳性的人。
- 如果您最近接触过有 COVID-19 症状的人。
- 如果您最近去过费城以外的地方，并且可能与感染者有过接触。
- 如果您去过出现了很多病例的地区。
- 如果您在过去 14 天内曾前往高风险国家。请访问 CDC 网页，[查看从高风险国家返回美国的旅行者](#)。
- 如果您在过去 14 天内曾前往纽约市或其周边各县（纽约州的 Nassau、Westchester 或 Suffolk 县或新泽西州的 Bergen 县），您需要隔离 14 天并观察是否出现症状。

您应该实施多久的疑似患者隔离措施？

- 自离开出现 COVID-19 社区传播（传播途径不明）的地区或者自可能接触病毒感染者之日起，在家里待 14 天。

如果被告知需要待在家里 14 天，您应该做何准备？

- 与您的家庭医生及药剂师联系，询问您是否能替自己和其他家庭成员获取能维持 90 天的处方药剂量。

- 您也可以考虑购买储存一些非处方药，例如泰诺之类的退烧药或家庭成员经常服用的其他药物。
- 考虑在家中存放更多的水或不易腐烂的食物，这样的话，如果您不能去杂货店购物，家里也会存有一些东西。
- 如果您家里有年幼的孩子，最好存有足够的家居必需用品，例如清洁产品、洗涤剂、宠物护理用品和尿布。
- 费城紧急情况处理办公室提供了有关应当在家里存放哪些[必需品](#)以应对任何紧急情况的建议。
- 与您的雇主交谈，了解有关远程工作及病假方面的信息。
- 如果您父母或亲戚年迈，请考虑一旦他们生病，您将如何照顾他们。如果他们依靠看护人照顾起居，请制定后备计划，以便应对看护人因病无法工作的情况。

疑似患者隔离和确诊患者隔离期间我应该做什么

- 监控您的健康状况，并且每天两次用温度计测量体温。
- 待在家里，避免与他人接触。
- 实施社会疏离。请勿乘坐公共交通工具，避开人群拥挤的地方并与他人保持距离。
- 清洁人们经常触摸的物体表面，例如门把手、柜台、电话或卫生间水龙头。确保遵循标签说明。
- 如果想了解有关居家清洁方面的指导意见，请访问卫生局的[COVID-19 冠状病毒资源网页](#)。
- 让人将杂货之类的必需品递送到您家。
- 经常用肥皂和水洗手。
- 打喷嚏或咳嗽时用纸巾遮住口鼻。
- 如果没有洗手，不要触摸脸部。
- 不要共享饮料及叉子和勺子之类的餐具。

如果有家人患 COVID-19，家里其他人如何保护自己？

- 没有生病的人应该在远离患者的另一个房间睡觉，同时应避免接吻之类的亲密接触。
- 不要共享牙刷、器皿或饮料等私人物品。
- 家里每个人都应该经常用大量温水及肥皂或液体肥皂洗手。
- 除洗手外，还可以使用含酒精的消毒洗手液，或者如果照顾患者的人员不能立即用肥皂和水洗手的话，也可以使用含酒精的消毒洗手液。
- 任何照顾患者的人都应戴口罩。口罩应紧贴脸部，佩戴期间请勿触摸或处理调整口罩。口罩应至少每天更换一次，如果变得潮湿或肮脏，则应尽快更换。
- 如果照顾患者的人戴着手套，他们仍应当经常洗手。摘掉手套后，他们应立即扔掉手套并洗手。绝对不能清洗或重复使用手套。
- 应至少每天使用家用消毒剂清洁患者经常接触的物体表面。实施清洁的人员应戴上橡胶手套。
- 如果可能，应每天清洁患者使用过的卫生间。清洁过程中应戴上橡胶手套。

了解有关[COVID-19 冠状病毒家庭护理指南](#)的更多信息。

如果想了解更多信息，请访问 CDC 网页了解[生病时应采取的措施](#)。

我们知道这些措施实施起来会有困难。但是，如果想制止 COVID-19 在费城的蔓延，我们必须采取社会疏离、疑似患者隔离和确诊患者隔离措施。如果想了解有关疑似患者隔离和确诊患者隔离的更多信息，请访问[CDC 网站](#)。

感谢您与我们合作并为维护自己以及费城全体居民的健康做出贡献。