

COVID-19 是一种呼吸道疾病，可以在人与人之间传播。

**COVID-19 症状\***可能包括**发烧**（100.4°F/38°C 或更高）、**咳嗽**或**呼吸困难**。疾病从轻度症状到严重病症和死亡不等。可能在接触后 2-14 天出现症状。大多数人会有轻度病症，并能够居家康复。

请遵循这些指示以防止疾病传播给您的家人和社区中的人员。

如果您生病并出现症状或 COVID-19 检测结果呈阳性：

- 待在室内。避免与他人接触，不要共用个人物品，尽可能使用单独的卧室和浴室。
- 如果您出现如呼吸困难、胸部疼痛或胸闷、意识模糊或无法唤醒、嘴唇或面部发青等危险症状，请立即拨打 911。
- 如果您需要就医，请致电您的医疗保健提供者，并在进入诊室前告知您正在因 COVID-19 疾病而接受隔离。
- 周围有其他人时请戴口罩（或遮住口鼻的手帕或围巾），并与其他人保持至少 6 英尺的距离。
- 咳嗽和打喷嚏时用纸巾或手肘内侧掩住口鼻。
- 勤洗手，使用肥皂和温水洗手至少 20 秒。
- 每天清洁和消毒高频接触表面。

\*其他 COVID-19 症状可能包括寒颤、疲劳、肌肉疼痛、头痛、喉咙痛、流鼻涕、恶心或呕吐、腹泻或新出现的味觉或嗅觉丧失。

您在自我隔离期间需要做什么：

- 监控您的健康情况。每天量两次体温；早一次，晚一次。您将被要求每天通过 SARA Alert™ 与卫生局分享您的症状（见第 2 页）。
- 待在家里是很重要的。
  - ✗ 不要出门。
  - ✗ 不要花时间和家中的其他人在一起。
  - ✗ 不要去散步。
  - ✗ 不要去上学或上班。
  - ✗ 不要办差事。

与卫生局建立联系：

- Sara Alert™ 是一个发送每日电子邮件或短信的消息服务。当您注册加入 Sara Alert™ 时，您将总是收到来自相同电话号码 (844-957-2721) 的短信或收到电子邮件 (notifications@saraalert.org)。
- Sara Alert™ 永远不会向您索要费用或如社会安全号码 (SSN)、银行账户信息或信用卡号码等信息。
- 请参阅第 2 页的注册详细信息。

您何时可以和其他人接触：

如果您有 COVID-19 症状，当满足以下 3 点时，您可以停止自我隔离：

- ✓ 您已经至少 24 小时没有发烧（在不使用退烧药的情况下），并且
- ✓ 症状有所改善，且您没有出现新的症状，并且
- ✓ 自症状开始或您的 COVID-19 检测结果呈阳性之日起至少过去了 10 天。

如果您的 COVID-19 检测结果呈阳性，但没有出现症状，当满足以下 2 点时，您可以停止自我隔离：

- ✓ 自您的 COVID-19 检测结果呈阳性之日起至少过去了 10 天，并且
- ✓ 自上次检测后您没有出现任何新症状。

**隔离**将 COVID-19 确诊患者与未生病的人分隔开来。为了不传染他人，您待在家中的单独房间内是很重要的。



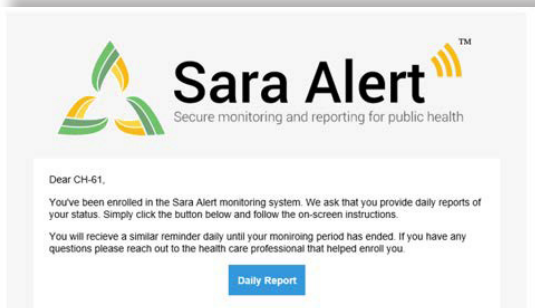
Sara Alert™ 是一个安全的消息服务，它向您发送每日电子邮件或短信，以便您可以在自我隔离或自我检疫隔离期间向卫生局报告您的症状。

所有自我隔离人员都必须每天向卫生局报告自己的状况，以减少疾病在家中和社区中的传播。

## 注册加入 Sara Alert™:

费尔法克斯县卫生局的代表将把您（或您的家庭成员）登记到 Sara Alert™ 系统中。在注册过程中，您可以选择您的语言，也可以指出您偏好的通知接收方式。您可以选择接收短信或电子邮件。如果您没有移动设备或无法使用电子邮件，您可以选择接收语音电话，您可以借此与卫生局代表通话。

此外，您还可以选择一天中接收短信或语音电话的时间（电子邮件每天都会在同一时间发送）。您可以选择上午（上午 8:00 至中午 12:00）；下午（中午 12:00 至下午 4:00）；或晚上（下午 4:00 至晚上 8:00）。



## 欢迎来到 Sara Alert™:

注册后，您将会收到“欢迎信息”（见上文）。在自我隔离或检疫隔离期间，您将收到每日信息。短信将总是来自相同的号码 (844-957-2721) 并且电话的来电显示将显示为“VDH COVID TEAM”。如果您选择电子邮件，发件人将为“notifications@saraalert.org”。



[fairfaxcounty.gov/health/novel-coronavirus](https://fairfaxcounty.gov/health/novel-coronavirus)

有关 COVID-19 的问题,请致电卫生局呼叫中心电话 703-267-3511。

费尔法克斯县卫生局不提供 COVID-19 诊断或检测。

## 报告症状:

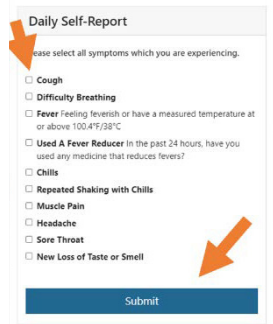
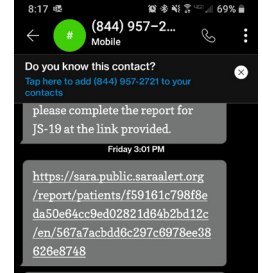
每日短信包含一个供您打开的链接。当您打开该链接时，您将会获得一个症状列表。单击您当前出现的症状并单击“submit（提交）”。

如果您没有出现任何症状，只需单击“submit（提交）”按钮。此举将记录“无症状”。

每日电子邮件提供症状检查列表（见右图）。单击您当前出现的症状并单击“submit（提交）”。

如果您没有出现任何症状，只需单击“submit（提交）”按钮。此举将记录“无症状”。

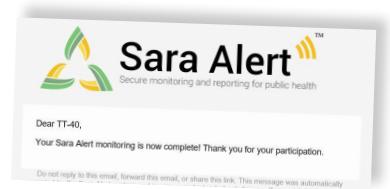
您收到信息的天数取决于您的症状出现情况、接触日期或您接受 COVID-19 检测的日期。您将需要每天在 Sara Alert™ 系统中回应您注册的每日警报。如果您不回复，您将在 24 小时后接到卫生局代表的电话，以确保您和您的所有家人都一切安好。如果我们无法联系到您，卫生局可能会派 COVID-19 应急人员到您家中确认您的症状和健康情况。



## 复工:

疾病控制和预防中心 (CDC) 表示，不建议采用基于检测的策略来决定某人何时可以停止居家隔离或检疫隔离。

雇主不应要求员工提供阴性的 COVID-19 检测结果或医疗保健提供者的证明才能复工。共享表明您的自我隔离已结束的 Sara Alert™ 短信或电子邮件的截屏。



# 减缓 COVID-19 的传播

2020年7月22日

## 您何时可以与他人接触

使用下方信息来决定何时离家复工是安全的。



### 我感染了 COVID-19：我何时可以复工

疾病控制和预防中心 (CDC) 表示，不建议采用基于检测的策略来决定某人何时可以停止居家隔离或检疫隔离。雇主不应要求员工提供阴性的 COVID-19 检测结果或医疗保健提供者的证明才能复工。共享表明您的自我隔离已结束的 Sara Alert™ 短信或电子邮件的截屏。当满足以下 A、B 或 C 框中的所有条件时，相关人员可以停止居家隔离或检疫隔离并复工。

### A

#### 我出现了 COVID-19 症状

当满足以下 3 点时，大多数人都可以停止居家自我隔离\*：

- ✓ 您已经至少 24 小时没有发烧（在不使用退烧药的情况下），并且
- ✓ 症状有所改善，且您没有出现新的症状，并且
- ✓ 自症状开始或您的 COVID-19 检测结果呈阳性之日起至少过去了 10 天。



如果您满足所有 3 个条件，您就会被排除嫌疑且不再需要自我隔离。

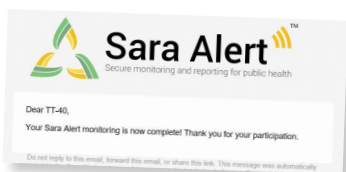
如果您的免疫功能低下，在结束隔离前要与您的医生进行确认。



COVID-19 症状可能包括发烧、咳嗽、呼吸苦难、寒颤、疲劳、肌肉疼痛、头痛、喉咙痛、流鼻涕、恶心或呕吐、腹泻或新出现的味觉或嗅觉丧失。

### 小贴士

您的雇主是否要求阴性 COVID-19 检测结果？共享表明您的自我隔离已结束的 Sara Alert™ 短信或电子邮件的截屏。



[fairfaxcounty.gov/health/novel-coronavirus](https://fairfaxcounty.gov/health/novel-coronavirus)

有关 COVID-19 的问题，请致电卫生局呼叫中心电话 703-267-3511。  
费尔法克斯县卫生局不提供 COVID-19 诊断或检测。

### B

#### 我的 COVID-19 检测结果呈阳性，但从未出现症状

当满足以下两点时，大多数人都可以停止居家自我隔离\*：

- ✓ 自您的 COVID-19 检测结果呈阳性之日起至少过去了 10 天，并且
- ✓ 自上次检测后您没有出现任何新症状。



如果您满足了这两个条件，您就会被排除嫌疑且不再需要自我隔离。

\*隔离：将患者和没有生病的人分隔开来。

### C

#### 我接触了 COVID-19

当人员在距离 COVID-19 患者 6 英尺范围内至少停留了 15 分钟，则需要进行检疫隔离\*\*。

当您因家中有 COVID-19 患者而接受检疫隔离时：

- ✓ 在家中患者生病的整个期间及其获准离家后 14 天内，您应待在家中并监测症状。

当您因与 COVID-19 患者相处而接受检疫隔离时：

- ✓ 在您最后一次与患者接触后，请居家 14 天并监测症状。

如果您满足了这两个条件，您就会被排除嫌疑且不再需要检疫隔离。

\*\*检疫隔离：将接触了 COVID-19 但未患病的人与他人分隔开来。

