

# 如何确定并与您的密切接触者谈论 COVID-19

如果您有 COVID-19 的症状，务必要提醒在您生病期间距您 6 英尺内超过几分钟的每个人。以下步骤将帮助您确定并与密切接触者交谈。

1. 记录症状开始的星期、日期、时间： \_\_\_\_\_（星期几） \_\_\_\_\_（日期） \_\_\_\_\_（时间）

2. 列出自生病以来在您家中的所有人：（包括出现症状前的 48 小时）

\_\_\_\_\_

3. 通知您的其他密切接触者：（生病期间（包括出现症状前 48 小时）距您 6 英尺内的人员）

工作时： \_\_\_\_\_

在车中： \_\_\_\_\_

住所内或附近： \_\_\_\_\_

在其他地方： \_\_\_\_\_

## 通知您的密切接触者

致电您的接触者，告诉他们您生病了。通过与他人共享您的信息，您可以减慢疾病的传播。

示例文本：

“你好。我有 COVID-19（冠状病毒感染）的症状。我打电话给您是因为我们见面时您接触到了病毒。大多数生病者都能在家康复。卫生部建议您做到以下事项：”

- 自您最后一次与生病者接触后，**在家待 14 天**。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。
- **监控症状**。每天用温度计测量体温两次，观察是否发烧（100.4°F/38°C 或更高）或咳嗽。如果您出现呼吸困难、胸部疼痛或胸闷、神志不清、嘴唇或面部泛蓝，请立即就医。提前致电。
- 周围有其他人时**戴口罩**（或用手帕或围巾遮住口鼻）。

- 与他人保持距离（至少 6 英尺）。
- 用纸巾或肘部内侧遮住咳嗽和喷嚏。
- 用肥皂和温水勤洗手，至少 20 秒。
- 每天清洁和消毒高频接触表面。
- 如果您生病了，待在家里，与他人保持距离。
- 如果您生病了，请通知他人。与生病期间（包括出现症状前 48 小时）距您 6 英尺内超过几分钟的每个人交谈。告诉他们居家 14 天。如果您生病了，请致电您的医生或医疗保健提供者，让他们知道您接触过 COVID-19 患者，现在生病了。

如果您有疑问，请致电  
**Fairfax County Health Department** Chinese-Simplified  
咨询专线：703-267-3511。

Fairfax County, Va. 出版物。2020 年 4 月。如要索取本信息  
的其他格式，请致电 703-246-2411，TTY 711。

