



自我隔离意味着什么？

自我隔离意味着将患病者与未患病者分隔开。目的是防止 COVID-19 传播。

感染 COVID-19 的人需要自我隔离 10 天，或者直到他们的医务人员许可，以确保他们不会传播病毒或使其他人患病。

我如何自我隔离？

自我隔离可能具有挑战性，因为它意味着：

- 除非寻求诊疗，否则留在家中
- 如果可能，呆在单独的房间里，并与其他人分开使用浴室
- 避免触摸常用物品和表面；清洁和消毒您经常触摸的表面，例如电话、门把手和厕所
- 经常用肥皂和水洗手至少 20 秒。用一次性纸巾擦干，或弄湿时一定要更换可重复使用的毛巾。

我需要自我隔离多长时间？

即使您没有症状，也可将 COVID-19 传播给其他人。

患有 COVID-19 感染的人应：

- 症状开始后，至少待在家里 10 天，**并且**
- 发热消退（不使用退热药物）和症状改善后至少要待在家里 24 小时。

即使您没有症状或感到不适，也应在首次被诊断为 COVID-19 后自我隔离 10 天。

保持联系

如果症状恶化，请立即与您的医务人员联系。

某些人可能会发现自我隔离很容易，但对其他人则可能很难。对于以下人士，这特别困难：

- 不能在家工作
- 独居
- 有残疾，或
- 在家里照顾其他人。

如果您需要帮助，这里有一些资源：

- 访问 211info.org 或致电 211。
- 俄勒冈州健康计划成员可以联系 ohp.oregon.gov。
- 您当地或部落的公共卫生机构将帮助您找到资源。
- 俄勒冈州中部的资源可以在 www.centraloregonresources.org 上找到。

文件可访问性：对于残疾人或说英语以外的其它语言的人，OHA 可以提供其它格式的信息，例如其它语言版本、大字体、盲文。请致电 1-971-673-2411、711 TTY 或登录

COVID19.LanguageAccess@dhs.oha.state.or.us，与健康信息中心联系。