



## 检疫是什么意思？

检疫意味着将可能接触过 COVID-19 的人与他人隔离

### 如果我感觉良好该怎么办？

即使您没有任何症状，也可能将 COVID-19 传播给其他人。

### 我在什么时候应该检疫？

即使您没有感到不舒服，以下情况也应该检疫：

- 曾接近 COVID-19 病毒携带者。
- 出于非必要原因从州外来到俄勒冈州。
- 非必要的州外旅行后回到俄勒冈州。

### 什么是必要旅行？

- 必要旅行包括：工作和学习、关键基础设施支持、经济服务和供应链、健康、紧急医疗以及安全保障。
- 非必要旅行包括性质上被视为旅游或休闲的旅行。

### 我如何检疫？

如果您曾接近 COVID-19 病毒携带者：

- 待在家里，与所有人（包括一起生活的人）保持至少六英尺距离，为期 14 天。

如果您因为非必要旅行而被检疫：

- 待在家中 14 天。您无需与住在一起的人保持六英尺距离。

14 天的检疫是防止 COVID-19 向他人传播的最安全的选项。如果您没有出现任何症状，您可考虑提早结束检疫：

- 不做任何检测的情况下，10 天后结束检疫，或者
- 如果您在检疫结束前 48 小时内进行的抗原或聚合酶链反应（PCR）检测结果呈阴性，则 7 天后结束检疫。

如果您选择缩短检疫期，请注意，您仍有很小的几率会在检疫后将感染传给他人，所以

### 照顾自己

如果出现 COVID-19 症状，请致电您的医务人员：

- 咳嗽
- 呼吸短促或呼吸困难
- 发热
- 寒战
- 喉咙痛
- 新发味觉或嗅觉丧失
- 疲乏
- 肌肉或身体酸痛
- 头痛
- 鼻塞或流鼻涕
- 恶心或呕吐
- 腹泻



您必须继续每天监测自己的症状。

如果出现症状，您应该回到检疫状态，通知您当地的公共卫生当局，并致电您的地方医护人员来讨论进行检测。



在长期护理机构和其他集中护理机构暴发疫情时，不能选择缩短检疫时间。请访问[俄勒冈州卫生局的 COVID-19 网站](#)，了解更多信息。

### 您可以这么做……

- ✓ 独自锻炼
- ✓ 玩游戏或拼图
- ✓ 做园艺或坐在家门口
- ✓ 与人远程联系



### 请不要这么做……

- ✗ 去食品杂货店
- ✗ 去药房
- ✗ 邀请朋友做客
- ✗ 参与集体锻炼



### 联系资源

有些人可能会觉得检疫很容易。但是，对其他人来说可能更难。对于不能在家工作、独自生活、有残疾或在家照顾其他人来说，这将更加困难。

如果您需要帮助，这里有一些资源：

- 访问 [211info.org](http://211info.org) 或致电 211。
- 俄勒冈州健康计划成员可以联系 [ohp.oregon.gov](http://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](http://www.centraloregonresources.org) 上找到。

**文件可访问性：**对于残障人士或说英语以外的其他语言的人，OHA 可以提供其他格式的信息，例如翻译、大号字体或盲文。请致电 1-971-673-2411、711 TTY，或发送电子邮件至 [COVID19.LanguageAccess@dhsoha.state.or.us](mailto:COVID19.LanguageAccess@dhsoha.state.or.us)，与健康信息中心联系。