

您最近被诊断出患有新冠肺炎 (COVID-19)。从今天起，您的身体状况允许您在家中管理您的疾病。一旦回到家，您应该多休息、补充水分和获得充足的睡眠。您可能会持续几天感到身体酸痛、疲劳和/或失去味觉和嗅觉，这在严重的病毒性疾病之后很常见。如果您的症状恶化，请致电给您的医生或立即就医。

您在家中必须自我隔离（检疫），发生以下全部 3 种情况后，方可停止自我隔离：

1. 在没有服用退烧药物（例如阿司匹林、对乙酰氨基酚）的情况下，您连续至少 72 小时没有发烧（体温低于 100.0° 华氏度或 38.0° 摄氏度），并且
2. 呼吸系统症状有所改善；并且
3. 自开始生病以来，至少已经过了 10 天

回家后，请遵循以下注意事项：

对象（需要考虑的人员和宠物）

- 自我隔离（检疫）是强制性的，直到您符合上述所有 3 项标准。
- 如果家中有老年人或任何有重大医疗健康问题的人，请特别小心，因为这些群体可能会有更严重的感染症状。
- 生病时不要接触宠物或其他动物。

何处（保持安全距离指南）

- 除了就医外，待在家中。
- 不要上班、上学或去公共场所；避免乘坐公共交通工具、与人拼车或搭乘出租车。
- 您应尽可能地待在一个特定的房间里，并远离家中其他人。如果有的话，应使用单独的卫生间
- 根据疾病控制中心 (CDC) 的建议，您必须待在家中，尽量减少与他人的接触，以免传播这种感染性疾病。

哪些（需要考虑的对象/表面）

- 避免共用个人家居用品。您不应与家中的其他人或宠物共享碟子、杯子、餐具、毛巾或床上用品。使用完这些物品后，用肥皂和水彻底清洗。
- 每天清洁所有“频繁接触面”。“频繁接触面”包括柜台、桌面、门把手、浴室装备、厕所、手机、键盘、平板电脑和床头桌。此外，清洁任何上面可能有血液、粪便或体液的表面。
- 使用家用清洁喷雾或湿巾清洁频繁接触面；遵循标签说明。

出院说明

对于新冠肺炎 (COVID-19) 检测结果为阳性的患者

如何（洗手和细菌管理指南）

- 勤洗手。用肥皂和水清洗双手至少 **20 秒**。如果没有肥皂和水，使用酒精含量 **60%** 以上的酒精洗手液清洁双手，覆盖双手的所有表面，并一起搓揉直到双手感觉干燥。如果手明显很脏，最好使用肥皂和水。
- 避免用没洗过的手接触眼睛、鼻子和嘴巴。
- 当您咳嗽或打喷嚏时，用纸巾捂住口鼻。
- 将用过的纸巾扔进有内衬的垃圾桶。立即用肥皂和水或洗手液洗手。

何时（寻求医疗护理指南）

- 每日数次测量体温
- 如果您开始感觉更加不适（充血、胸痛、咳嗽或发烧加剧），请致电给您的医生。
- 对我们医生的大部分后续问诊可以通过视频或电话安排。
 - 要进行视频问诊，您必须有 MyChart 帐户；请访问 <https://mychart.mountsinai.org/mychart/accesscheck.asp> 注册一个帐户。
- 呼吸困难时应寻求紧急救治
- 如果可能，请提前致电，并告知医护人员您的新冠肺炎 (COVID-19) 检测结果为阳性。
- 进入医疗设施时，申领一个口罩戴上。
- 这些步骤将帮助医疗保健提供者的办公室防止办公室或候诊室中的其他人受到感染或暴露。
- 如果可能的话，在急救服务人员到达之前戴上口罩。

我该给和我密切接触的人什么建议？

- 家庭成员、亲密伴侣、照顾者以及与您有过密切接触的任何人应该通过自我观测呼吸系统疾病症状来确认身体状况，并且很可能需要 **14 天** 的隔离期（从最后一次已知的接触日期开始）。如果出现可能由新冠肺炎 (COVID-19) 引起的症状，包括发烧、咳嗽或呼吸短促，则应打电话给他们的医疗保健提供者。您应该联系当地的健康部门了解如何隔离。

检测您血液中的新冠肺炎 (Covid-19) 抗体并捐赠血浆来帮助他人：

如果您有兴趣检测您血液中的新冠肺炎 (COVID-19) 抗体，看看您是否适合捐赠血浆，请访问 www.mountsinai.org/SinaiPlasmaDonation 以完成预筛选问卷。

出院说明

对于新冠肺炎 (COVID-19) 检测结果为阳性的患者

您的年龄必须在 18-65 岁之间，且自出现症状后至少过了 21 天，完全康复后过了 14 天或以上，无其余症状。

如有其他疑问，请发送电子邮件至 SinaiPlasmaDonation@mountsinai.org 或致电 212-241-3424 与我们联系。

如有其他问题或疑问，请致电我们的热线 646-605-5959 或发短信至 4-74624。现场工作人员每周 7 天、每天上午 9:00 至下午 5:00 提供服务。

如果您有急重症，请拨打 911，并告知他们您患有新冠肺炎 (COVID-19)。如果有的话，在急救服务人员到达之前戴上口罩。

有关更多信息，请参见下面的资源：

[纽约州卫生署 \(DOH\)](#)

<https://www.health.ny.gov/diseases/communicable/coronavirus/>

本地 DOH 办公室电话号码

- 纳索县：516 227-9500
- 纽约市：347 396-4131
- 洛克兰县：845 364-2512
- 萨福克县：631 854-0100
- 韦斯特切斯特县：914 864-7292

[疾病控制中心](#)

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.html>