

如果您暴露于COVID-19怎么办

首先，不要恐慌。因为暴露于COVID-19并不代表您一定被感染了，即使您被感染了，也并不一定意味着很严重。大多数感染冠状病毒的人最多只是轻微的症状。

如果您曾暴露于COVID-19，应自我隔离14天。这意味着，从暴露当日起需要在家隔离2周。在此期间，只有在绝对必要的时候，才能出门，并且如果出门，应该一直佩戴口罩。或许您的症状比较轻，但也要尽可能防止将病毒传播给他人。即使您没有感染，也需像感染了一样对待。如果可以的话，让朋友帮您买东西或者在网上订购您需要的东西。

您应该联系您的初级保健医师，让他们了解您的暴露情况。他们会帮助您进行检查。还可以就您对COVID的任何具体担忧以及您已经存在的任何健康问题进行讨论。

您可以在这里找到马萨诸塞州检测机构的交互式地图。您可以通过地图了解关于每个机构的更多信息。大多数机构都要求提前预约，因此在没有登记的情况下不要前往检测机构。您还可以通过地图了解他们的工作时间，以及他们是否会对没有保险的人进行检测。

隔离检疫期间可能会感到孤独又紧张。隔离检疫期间照顾好自己是很重要的，无论是身体上还是精神上：

要仔细监测您的症状。观察是否出现咳嗽、呼吸困难或味觉和嗅觉突然丧失。每天测量两次体温。对于大多数人来说，体温达到100.5°F就算发热。如果您出现发热症状，请通知您的医师。您可以用治疗感冒或流感的非处方药（比如泰诺）来治疗出现的任何症状。但除非医师开具了处方，否则请勿使用之前未使用过的药物。

抽出时间做一些您喜欢且能振作精神的事情。一些人发现，隔离给了他们时间去做一些以前没空做的事情，比如进行多年前便开始计划的家庭装修工程、阅读以前没有读完的书或者看几年前大家都在谈论的电视剧。如果您发现自己很享受隔离，不要感到内疚。您正在做一项重要的工作，是在保护别人的安全。

与朋友和家人保持联系。即使他们不能陪伴在您身旁，但他们仍然可以通过电话、视频、短信和电子邮件给予您支持。您的家人会尽可能地帮助您。如果他们的关注开始让您焦虑，不要害怕设定界限。还有社会支持可以帮助您。

呆在家里并不意味着您必须呆在房屋里面。如果您有院子或走廊，可以时不时出去接触新鲜空气和阳光。两者对您的健康和幸福都很重要。

请记住，即使您的检测结果为阴性，也应完成完整的隔离检疫。因为COVID-19可能发展得非常缓慢。有可能您的检测是在感染严重到可以被检测到之前进行的。根据您的暴露时间和接受检测的时间，医师或检测服务机构可能会为您提供一些指导，帮助您判断是否能提前结束隔离。

来源：

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/quarantine-isolation.html>

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

<https://www.mass.gov/doc/covid-19-testing-guidance/download>



MassSupport Network

<https://memamaps.maps.arcgis.com/apps/webappviewer/index.html?id=eba3f0395451430b9f631cb095febf13>

<https://www.mass.gov/info-details/covid-19-testing#testing-sites->

<https://www.health.harvard.edu/diseases-and-conditions/if-youve-been-exposed-to-the-coronavirus>

<https://hub.jhu.edu/2020/03/23/how-to-self-quarantine-self-isolate/>



For Statewide Assistance Call 888-215-4920

www.masssupport.org