

如果COVID-19检测结果呈阳性该怎么办

COVID-19检测阳性可能会让很多人害怕，但请记住，大多数病例其实就像普通感冒或流感，甚至程度更轻一些。严重病例比轻度病例少见得多。虽然这点在新闻中的报道并不多，但有超过100万患者已经恢复。您很可能成为其中之一。

您从隔离检疫转至完全隔离。当您得到检测结果时，您可能已经隔离了几天。以下是隔离升级后需要做出的改变：

除非是寻求医疗帮助，否则请勿离开家。如果必须外出接受必要的医疗护理，出门后请佩戴好口罩。在没有事先预约并告知医疗机构您已感染病毒之前，不得前往。他们可能会有关于您应该如何到他们的机构就诊的指南。

可继续使用曾用于治疗感冒或流感的非处方药治疗您出现的症状。请勿接受您最近可能听说过的任何实验性治疗。目前，还没有针对冠状病毒的特效药，流传甚广的这些非医学“治疗”均无效。

如果您一个人住，可以考虑在门上贴一个指示牌，告知送货的人不进门，把包裹放在门外。

如果您是和其他人一起生活，请尽量将自己限制在家中的某个房间或区域活动，如果需要离开该房间，请佩戴口罩。尽可能打开窗户保持空气流通。与他人分开用餐。请尽可能使用单独的浴室，不要与家人共用。如果共用一个浴室，请在每次使用后进行消毒。请尽可能减少与同居者直接接触，尤其是年龄较大或健康状况有问题的家庭成员。

请记住，即使经过仔细的隔离，住在一起的人也很可能相互感染。如果您的隔离并不完全到位，也不要自责。每个人都是从其他人那里感染病毒，然后可能再传播给另外的人。责怪您自己使家人暴露于COVID-19对他们或您均无益处。

您可能会接到接触者追踪人员的电话。他们会询问您最近与谁有过密切接触，并联系这些人帮助他们接受检查，但不会提及您的姓名。分享这些信息将有助于其他人在感染上病毒前进行隔离。追踪人员还能在您确诊感染后帮您联系资源以提供支持。

让朋友和家人知道您已感染以及目前情况如何。您可以随意接受放在您家门口的包裹或食品杂货，但您应该拒绝别人来照顾您。如果您的病情需要直接治疗，您可能需要住院。

继续监测您的症状。每天检测体温。注意您体温下降的时间点，这步操作可以让您知道何时可结束隔离。需要特别注意任何呼吸困难、持续胸痛、难以醒来或保持清醒或者嘴唇发绀的症状。这些都是提示您的病情越来越严重的进一步体征。应立即致电您的医师或911，并告知他们情况。您可能必须去医院就诊。

最终您将结束隔离，回归更正常的生活。

如果您从未出现任何症状，您可以在检测呈阳性后10天结束隔离。医师可能会让您接受额外的检查。当您连续两次检测结果均呈阴性后，至少再隔离一天，应该就能够结束隔离。

如果您确实出现一些症状，您需要等到满足以下三项条件：



- 1- 您的症状从出现起至少已有10天。
- 2- 您的症状正在好转。
- 3- 您已经连续3天未出现发热（100.5°F或更高）。

请记住，像泰诺这类药物可降低体温。直到无需药物的情况下退热，才能开始计算无发热天数。医师可能会让您再次接受检查，且需要连续两次检查结果为阴性。

在您结束隔离后，庆祝一下。您已经经历了我们这个时代最艰难和最紧张的事件之一。告知您的朋友和家人，让他们知道您正在好转。他们可能也想祝贺您，您的康复将帮助他们提高对这一困难时期的安全感。

在您与家人团聚之前，请彻底清洁您的病房并对其进行消毒。您可能已经没有传染性了，但房间里可能还有一些病毒微粒。而且，一个人住了一个星期以上的任何房间都会有点异味。

您可以考虑在之后不久去献血。冠状病毒感染康复者的血液或“恢复期血浆”可以帮助其他人对抗这一疾病。

现在您已经康复，很可能对COVID免疫。即便如此，您仍应该继续保持社交距离，在公众场合应戴好口罩。超市里见到您的人并不知道您已经康复，所以如果您不戴口罩会使他人感到不舒服。此外，我们尚不知这一免疫力如何，也不知道会持续多长时间。它可能只持续很短时间或只给予部分保护。

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

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

<https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/coronavirus/diagnosed-with-covid-19-what-to-expect>

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/living-in-close-quarters.html>

<https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/coronavirus/coronavirus-social-distancing-and-self-quarantine>

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

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

