

# 等待COVID-19检测结果时需要采取的3个关键步骤

为了帮助阻止COVID-19的传播，在等待检测结果的同时，**请现在就采取以下3个关键步骤：**

## 1 待在家里，监测自己的健康状况。

待在家里，监测自己的健康状况，以帮助您的朋友、家人和其他人避免可能从您身上感染COVID-19。

待在家里，远离他人：

- 如有可能，远离其他人，特别是若感染COVID-19会发病很重风险较高的人，例如老年人和有其他疾病的人。
- 如果您曾与COVID-19患者接触过，在与该患者最后一次接触后，请待在家中，远离他人14天。
- 如果出现发烧、咳嗽或其他COVID-19症状，请待在家中，远离他人(就医除外)。



监测自己的健康状况：

- 注意发烧、咳嗽、气短或其他COVID-19症状。请记住，症状可能会在接触COVID-19后2-14天出现，这些症状会包括：
  - 发烧或发冷
  - 咳嗽
  - 呼吸急促或呼吸困难
  - 疲倦
  - 肌肉或全身酸痛
  - 头痛
  - 新发味觉或嗅觉丧失
  - 喉咙痛
  - 鼻塞或流鼻涕
  - 恶心或呕吐
  - 腹泻



## 2 回忆一下最近在您身边的人。

如果您被诊断为COVID-19，公共卫生工作人员可能会打电话给您，询问您的健康情况，讨论您曾接触过谁，并询问您曾去过哪些地方可能会将COVID-19传播给其他人。在等待COVID-19检测结果时，回忆一下最近在您身边的每个人。如果您的检测呈阳性，这会是提供给卫生工作人员的重要信息。

完成本页背面的信息，可以帮助您回忆起曾在您身边的每一个人。

## 3 接听卫生部门打来的电话。

如果有公共卫生部工作人员打电话给您，请接听电话，这有助于减缓COVID-19在您社区的传播。

- 与卫生部门工作人员的谈话是保密的。这意味着您的个人和医疗信息都将被保密，只与那些可能需要知道的人共享，比如您的医疗保健提供者。
- 您的名字不会被分享给那些您接触过的人。卫生部门只会通知您曾经密切接触过的人(在6英尺内超过15分钟)，他们可能已经接触过COVID-19。



[cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)

# 回忆一下最近在您身边的人

如果您的检测呈阳性并被诊断为COVID-19，卫生部门的工作人员可能会打电话给您，询问您的健康情况，讨论您曾接触过谁，并询问您曾去过哪些地方可能会将COVID-19传播给其他人。这个表格可以帮助您回忆一下最近在您身边的人，这样当公共卫生的工作人员打电话给您时，您就已经做好了准备。

需要回忆一下的事情。您是否：

- 去上过班或上过学？
- 和其他人聚在一起(去餐馆吃饭、出去喝东西、和其他人一起锻炼或去过健身房、邀请朋友或家人来您家、自愿参加过聚会、游泳池或公园)？
- 亲自去过商店(例如杂货店、购物中心)？
- 亲自赴过约（例如美发厅、理发店、医生或牙医的办公室）？
- 和其他人一起坐过车(例如Uber或Lyft)，或者乘坐过公共交通工具？
- 去过教堂、犹太教堂、清真寺或其他礼拜场所里面？



谁和您住在一起？

在过去的**10**天里，您和谁在一起(在**6**英尺以内超过**15**分钟)？(您要列出的人数可能超过所提供的页面。如果是这样的话，请写在这张纸的前面或另一张纸上。)

姓名	电话号码	您最后一次见他们的日期	您最后一次见他们的地点
----	------	-------------	-------------

在过去的**10**天里，您和其他人做了什么？

活动	地点	日期
----	----	----