

# COVID-19：常见问题解答

## COVID-19 疫苗是否安全有效？

是的，COVID-19 疫苗安全有效，是保护您自己和周围人免受 COVID-19 感染的最佳方法之一。Atrius Health 强烈建议您在有条件时尽快接种 COVID-19 疫苗。

## 如何知道自己何时可以接种疫苗？

马萨诸塞州公共卫生部 (Massachusetts Department of Public Health) 决定接种疫苗的人群和时间。要了解自己什么时候具备接种资格，请访问[马萨诸塞州公共卫生部网站](#)。您还可以使用[本工具](#)了解您什么时候可以接种疫苗。

## 哪些医疗状况符合第 2 阶段的接种条件？

疾病控制与预防中心 (CDC) 明确了可导致个人因 COVID-19 罹患严重疾病/风险增加的医疗状况清单。马萨诸塞州也将中度至重度哮喘确定为符合条件的医疗状况。请注意，您不需要提供任何由您的医疗服务提供者出具的您目前医疗状况书面确认文件，即符合第 2 阶段的接种条件。接种地点将接受您的个人宣誓作为合格证明，并为您安排预约。

- 癌症
- 慢性肾病
- 慢性阻塞性肺病 (chronic obstructive pulmonary disease, COPD)
- 唐氏综合征
- 心脏疾病，如心力衰竭、冠状动脉疾病或心肌疾病
- 因实体器官移植导致的免疫功能低下状态（免疫系统功能减弱）\*
- 肥胖及严重肥胖（体重指数 [BMI] 在 30 kg/m<sup>2</sup> 或以上）
  - 在此处计算您的 BMI：[成人 BMI 计算器 | CDC](#)
- 怀孕\*\*
- 镰状细胞疾病
- 吸烟
- II 型糖尿病
- 哮喘（中度至重度）

*\*此群体不包括因其他疾病（如血液或骨髓移植或艾滋病）而导致免疫功能低下的个人*

*\*\*如果您正处于孕期或哺乳期，并且对疫苗接种有疑问，与您的医疗服务提供者进行讨论可能有助于您做出明智的决定。*

## 什么是宣誓？

在任何阶段接种疫苗，您都需要确认您属于当前合格群体。这就叫做“宣誓”。

根据预约地点的不同，您被要求宣誓的方式可能会有所不同。预约时，您可能被要求在线或通过电话口头宣誓，以确认您符合当前的资格标准。

如果您在预约时未被要求宣誓，那么在您到达预约地点时将被要求宣誓。接种地点可能会要求您填写一份宣誓书，但您可以填好 COVID-19 [马萨诸塞州疫苗接种宣誓表](#) (Massachusetts Vaccination Attestation Form)，并将其带到预约地点备用。

请注意，您不需要提供任何由您的医疗服务提供者出具的您目前医疗状况书面确认文件。接种地点将接受您的个人宣誓作为合格证明，并为您安排预约。

但是，作为 Atrius Health 的患者，如果您对自己是否有任何符合条件的医疗状况有疑问，您可以进行以下操作：

- 访问您的 MyHealth 帐户，点击“Health Summary”（健康摘要），然后点击“Health Issues”（健康问题）（请注意，此列表不一定是准确或最新的，尤其是当您最近几个月没有前往您的医疗服务提供者处就诊时）
- 通过 MyHealth 向您的初级保健提供者发送消息
- 致电您的初级保健提供者办公室

## ATRIUS HEALTH 何时会联系我安排预约？

Atrius Health 遵循马萨诸塞州公共卫生部的指导方针行事。这些指导方针决定个人何时可以接种疫苗。

当轮到您安排预约时，我们将通过我们的患者门户 (MyHealth) 或电话或短信联系符合条件的患者。我们也会通过电子邮件和我们的网站分享最新消息。

我们每周都会收到州政府配发的疫苗。但目前的疫苗供应非常有限。我们可能还需要一段时间才能联系您安排预约。

我们希望您能接种疫苗，不管是在 Atrius Health 还是在其他疫苗接种地点。

## 如何在 ATRIOUS HEALTH 预约接种 COVID-19 疫苗？

收到州政府的疫苗后，我们将通过 MyHealth 或短信或电话联系符合条件的患者，邀请他们安排预约。

我们将集中安排所有预约。MyHealth 是最简单的预约方式。[在这里注册](#)并下载[移动应用程序](#)，即可享受更多便利服务。

如果您无法上网，我们提供我们呼叫中心的电话联络方式供您进行预约。

请不要联系您的医生办公室询问疫苗预约的相关问题。

请访问我们网站的[疫苗信息](#)(Vaccine Information) 部分获取最新信息。

## 我无法上网。该怎么办？

如果您没有 MyHealth 帐户或无法上网，我们将会联系您时向您提供一个电话号码，供您安排预约。

州政府还为无法上网的人员设立了一个呼叫中心，帮助他们在州大众疫苗接种中心安排预约。您可以拨打免费电话 [2-1-1](#) 或 [\(877\) 211-6277](#)，时间为周一至周四上午 8:30 至晚上 8:00；周五至周日上午 8:30 至下午 5:00。

## **ATRIUS HEALTH 的哪些地点可以接种疫苗？**

根据州政府指示，我们指定了 Atrius Health 的部分地点作为疫苗接种中心。

目前我们在波士顿（肯莫尔）、切姆斯福德、诺伍德和普利茅斯办公室设有诊所。

如果我们的地点不适合您，请访问[州 COVID-19 疫苗网站](#)，查找马萨诸塞州的其他地点安排疫苗接种。

州政府还为无法上网的人员设立了一个呼叫中心，帮助他们在州大众疫苗接种中心安排预约。您可以拨打免费电话 2-1-1 或 (877) 211-6277，时间为周一至周四上午 8:30 至晚上 8:00；周五至周日上午 8:30 至下午 5:00。

我们希望您能接种疫苗，不管是在 Atrius Health 还是在其他疫苗接种地点。

## **如果我无法在 ATRIOUS HEALTH 预约该怎么办？**

目前我们从州政府处获得的疫苗数量十分有限。符合条件患者的预约名额很快就会用完。

如果您无法预约，请稍后再试。随着我们从州政府处获得更多的疫苗，以及有人取消预约时，我们会增加新的预约名额。

## **如果我通过电话预约，ATRIUS HEALTH 是否会提供更多预约名额？**

不会，无论您是在 MyHealth 上预约，还是打电话给呼叫中心预约，预约名额都是一样的。

## **如果我携带家人/看护者前往预约地点，他们可否与我一起接种疫苗？**

不可以。Atrius Health 各个地点准备的疫苗仅够为当天安排了预约的人员进行接种。我们不能为与您一同前来的其他人接种疫苗。

## **我必须是 ATRIOUS HEALTH 的患者才能在你们的诊所接种疫苗吗？**

是的。只有符合条件的 Atrius Health 患者才可以在我们的患者诊所接种疫苗。如果您没有在 Atrius Health 接受过医疗护理服务，请访问[州 COVID-19 疫苗网站](#)，查找马萨诸塞州可安排疫苗接种的其他地点。您也可以访问<https://vaccinesignup.mass.gov>，在本州的 7 个大众疫苗接种点之一进行 COVID-19 疫苗预约预登记。

## **ATRIUS HEALTH 为患者提供什么品牌的疫苗？**

我们目前从州政府处获得的主要是莫德纳 (Moderna) 疫苗。莫德纳疫苗只被批准用于年满 18 岁的人员。我们偶尔也会收到极少量的强生 (Johnson & Johnson) 公司的詹森 (Janssen) 疫苗。詹森 (强生) 疫苗同样只被批准用于年满 18 岁的人员。目前，我们的诊所只能为年满 18 岁的患者接种疫苗。**请注意，我们无法让患者自主选择疫苗品牌。**

## **接种疫苗是否收费？**

接种疫苗是免费的。

## 疫苗是否安全有效？

三种已获批的 COVID-19 疫苗都是安全的，并且对于预防严重疾病、住院治疗和死亡都非常有效。

詹森（强生）疫苗可为预防 COVID-19 住院治疗提供 93% 的有效保护。在南非和巴西等出现更具传染性的病毒变种的国家的国家进行的研究也表明，疫苗对新型 COVID-19 变种同样有效。詹森（强生）疫苗有一个额外的好处，就是只需要接种一剂，所以如果您有机会接种该疫苗，便可以“一步到位”，无需进行第二次预约。

在将疫苗提供给大众之前，疫苗制造商已经进行了大量研究以确保其安全性。

几十年前业界就已经掌握了莫德纳疫苗和辉瑞 (Pfizer) 疫苗的生产技术。科学家们能够利用最新的科学知识迅速了解大量关于病毒的信息，并且使用 mRNA 技术。

在每一种疫苗获得批准之前，卫生保健官员、公共卫生专家和其他没有直接参与疫苗研发的科学家会审查所有科学原理和研究。

## 出于某种原因，我是否应该推迟或者不要接种疫苗？

如果存在以下情况，我们建议您**推迟**接种疫苗：

- 准备接种疫苗时感觉身体不适（发烧、呼吸急促、呕吐、腹泻或急性病）。
- 您在过去 14 天内确诊感染了 COVID-19，且尚未达到停止隔离的标准。
- 您在过去 14 天内曾接种过其他疫苗。

如果存在以下情况，我们建议您**不要**接种疫苗：

- 在接种 mRNA COVID-19 疫苗或其任何成分（包括聚乙二醇 [PEG]）后，您立即出现过敏反应，或对聚山梨酯有任何严重的立即过敏反应。

## 接种疫苗是否会感染 COVID-19？

不会。所有疫苗都不含活病毒，所以疫苗不会使您感染 COVID-19。

## 疫苗是否可以预防新型 COVID-19 变种？

研究人员正在研究此课题。初步研究表明，已获批的疫苗可预防已知的变种，但防护程度或许有所降低。好消息是，正如我们每年都会调整流感疫苗以对抗主要流感毒株一样，也可以调整 COVID-19 疫苗增强剂或年度疫苗以对抗主要毒株。

## 进行疫苗接种的流程是怎样的？

负责接种的工作人员会问您一些问题，然后给您注射疫苗。

接种疫苗后，您需要留下来接受观察至少 15 分钟。

如果您过去曾对其他注射药物或疫苗有过敏反应，或有任何原因引起的严重过敏反应（过敏症），您需要留下来接受观察 30 分钟。

您将收到一张疫苗接种卡，上面会注明您接种了哪一种 COVID-19 疫苗、接种日期和接种地点。

如果您接种的是辉瑞疫苗或者莫德纳疫苗，则将安排您接种第二剂。如果您接种的是詹森（强生）疫苗，因为该疫苗为单剂疫苗，所以一剂就意味着完全接种。

## 疫苗是否有副作用？

就像流感疫苗或其他疫苗一样，接种 COVID-19 疫苗同样有可能产生副作用。这些迹象表明疫苗正在发挥作用，您的身体正在建立免疫机制。大多数副作用无需担心，一两天内就会消失。就需要接种两剂的疫苗而言，有些接种者报告称，接种第二剂后他们感觉出现了更多的副作用。如果出现发热症状，您应待在家中。

常见的副作用包括：

- 注射部位疼痛
- 疲劳
- 头痛
- 肌痛
- 发冷
- 关节疼痛
- 发烧

## 如果需要接种两剂疫苗，两剂是否应为同一品牌？

是的。您接种的两剂疫苗应为同一品牌。

## 何时安排我接种第二剂疫苗？

您前来接种第一剂疫苗时将安排第二剂疫苗的接种时间。

辉瑞/BioNTech 两剂疫苗的建议间隔时间为 21 天左右；莫德纳两剂疫苗的建议间隔时间为 28 天左右。

## 是否可以不完全按照建议时间接种第二剂疫苗？

如果您需要接种两剂疫苗，第二剂应尽可能在接近推荐的时间间隔后接种。但是，如有必要，最晚可在第一剂疫苗接种后 6 周（42 天）内接种第二剂疫苗。第二剂疫苗的接种不能早于推荐的时间间隔。

## 接种疫苗后多久能够获得完全免疫力？

在接种 2 剂系列疫苗（如辉瑞或莫德纳疫苗）的第二剂后 2 周，或在接种单剂疫苗（如强生的詹森疫苗）后 2 周，通常被认为已进行完全接种。您在接种疫苗之前或之后的几天内也有可能感染 COVID-19。

即使接种了所需剂量的疫苗，您仍然需要继续避免进入拥挤的室内空间，保持社交距离，在公共场所佩戴布面罩，并保持良好的卫生习惯。

## 儿童能否接种疫苗？

不能，目前还不行。

辉瑞/BioNTech 疫苗仅被批准用于年满 16 岁的人员。莫德纳疫苗和詹森（强生）疫苗均被批准用于年满 18 岁的人员。

辉瑞和莫德纳已经开始对年满 12 岁的儿童进行临床试验。目前尚不清楚这些研究的结果会在何时公布。

### **我感染了 COVID-19，但已经有所好转。我是否还需要接种疫苗？**

是的。因为有可能再次感染 COVID-19，所以您应该接种疫苗。

如果您在治疗 COVID-19 时使用了单克隆抗体或恢复期血浆，您应该等待 90 天再接种疫苗。

如果您不确定接受了何种治疗，或者对接种 COVID-19 疫苗有其他疑问，请咨询您的医生。

### **如果我打算备孕，是否应该接种疫苗？**

疫苗不会影响生育。在孕前接种疫苗，可能有助于降低孕期感染 COVID-19 的风险。

### **在孕期或哺乳期能否接种疫苗？**

符合接种 COVID-19 疫苗资格的孕妇可以根据自己的意愿接种疫苗。孕妇如果对疫苗有任何疑问，可以咨询自己的医疗服务提供者。获得关于具体风险和好处的信息和答案可以帮助您做出决定。

关于 COVID-19 疫苗对哺乳期女性的安全性，目前信息仍不多。因此，我们尚不清楚 mRNA 疫苗可能对母乳喂养的婴儿或产奶量有什么影响。科学家认为 mRNA 疫苗对母乳喂养的婴儿没有风险。符合接种 COVID-19 疫苗资格的哺乳期女性可以根据自己的意愿接种疫苗。

### **如果我的免疫系统较弱，是否应该接种疫苗？**

如果您所患的疾病或服用的某些药物会削弱您抗感染的能力，则一旦感染 COVID-19，您可能比其他人更容易罹患严重疾病。如果您的免疫系统较弱，只要没有其他不能接种疫苗的原因，您就可以接种疫苗。

关于 mRNA 疫苗在免疫系统较弱人群中的安全性和有效性信息非常有限。患有癌症、进行过器官移植或正在进行其他药物治疗的人员仍然可以接种 mRNA COVID-19 疫苗。尽管疫苗可能是安全有效的，但人体对疫苗的反应可能会降低。

### **如果我有过敏症，是否应接种疫苗？**

如果您在接种第一剂 mRNA COVID-19 疫苗后四小时内因过敏反应而接受治疗，则不应再次接种疫苗。如果您在接种 mRNA COVID-19 疫苗的任何成分后 4 小时内出现过敏反应，也不应该接种疫苗。

对宠物、食物、口服药物或对花粉等过敏的人员可以接种疫苗。对其他注射药物或疫苗过敏的人员可以接种疫苗，但在接种之前应该与医疗服务提供者讨论可能的风险和好处。有严重过敏反应史的人在接种疫苗后可能会被要求留下来接受观察 30 分钟。

### **疫苗中有哪些成分？**

辉瑞、莫德纳和詹森疫苗的说明书中列出了每种疫苗的成分。您可在以下网站查看这些说明书：

- 辉瑞-BioNTech COVID-19 疫苗致接种者和护理者的 EUA 说明书 (fda.gov) (第 2 页)
- 莫德纳 COVID-19 疫苗致接种者和护理者的 EUA 说明书 (fda.gov) (第 2 页)
- 詹森 COVID-19 疫苗致接种者和护理者的 UEA 说明书 (fda.gov) (第 2 页)

## 完全接种疫苗后，我可以恢复哪些活动？

如果您已完全接种疫苗：

- 您可以与其他完全接种人员在室内聚会而无需佩戴口罩。
- 您可以与来自另一个家庭但未接种疫苗的人员在室内聚会（例如拜访全部居住在一起的亲戚）而无需佩戴口罩，除非其中任何人或任何与他们同住的人存在较高风险会因 COVID-19 而罹患严重疾病。
- 如果您曾接触过 COVID-19 患者，只要您没有出现相关症状，则无需远离他人或进行检测。
  - 然而，如果您生活在一个群体环境中（如惩教所、拘留所或教养院）并且接触过 COVID-19 患者，即使您没有相关症状，也应该远离他人 14 天并进行检测。
  - 如果您是一名卫生保健工作者，您应该与所在组织的员工健康部门联系，以获得具体的检测或隔离建议。
- 根据**马萨诸塞州旅行警告**，进入马萨诸塞州的人员在抵达后应隔离 10 天，或出具阴性检测报告。然而，完全接种疫苗的人员（即在 14 天或更久之前已接种两剂莫德纳或辉瑞 COVID-19 疫苗或单剂强生疫苗的人员）及没有症状的人员则不受此旅行警告的约束。

## 完全接种疫苗后，我应该继续保持哪些做法？

- 在许多情况下，您仍然应采取措施保护自己及他人，比如佩戴口罩、与他人保持至少 6 英尺的距离，以及避开拥挤的人群和通风不良的空间。在以下任何情况下，您都应采取这些预防措施：
  - 在公共场所
  - 与来自多个家庭且未接种疫苗的人员聚会
  - 拜访未接种疫苗、存在因 COVID-19 罹患严重疾病或死亡的较高风险，或与高风险人员同住的人
- 您仍然应该避免参加中型或大型聚会。
- 您仍然应该推迟国内和国际旅行。如果您出去旅行，您仍然需要遵循 CDC 的要求和建议。您可能会发现有些州对完全接种疫苗的人员没有十分严格的旅行要求，具体取决于您的旅行目的地。
- 您仍然应该留意自己是否出现 COVID-19 相关症状，如果您接触过患者则更应如此。如果您出现了 COVID-19 相关症状，您应该进行检测，待在家中并远离他人。
- 您仍然需要遵循工作场所的指南。

## 接种疫苗后，我是否还需要佩戴口罩并保持社交距离？

是的。即使接种了疫苗，每个人仍然需要佩戴口罩，保持社交距离并勤洗手。实现群体免疫以阻止病毒传播还需要时间。

## 其他 COVID-19 常见问题解答

我听新闻报道说孕妇感染 COVID-19 的风险更高。这是真的吗？



疾病控制与预防中心 (CDC) 最近的一份报告称有大量年龄在 15 岁至 44 岁之间的女性感染了 COVID-19。该研究未发现孕妇比非孕妇有更高的 COVID-19 感染风险，但确实表明，自称黑人或西班牙裔的女性感染 COVID-19 的比例偏高。

### 感染 COVID-19 的孕妇是否比非孕妇发生不良后果的概率更高？

该报告的部分发现包括：与非孕妇相比，感染 COVID-19 的孕妇住院风险增加；其入住 ICU 和需要机械通气（呼吸支持）的风险同样增加。该研究存在局限性，即虽然孕妇住院治疗的比例明显高于非孕妇，但该研究没有说明导致住院治疗的原因是 COVID-19 还是妊娠相关的状况。此外，这些发现可能与孕妇收治门槛较低或一些医院对分娩和接生单元收治的妇女实施普遍筛查和检测政策有关。与确诊感染 COVID-19 的非孕妇相比，确诊感染 COVID-19 的孕妇的死亡风险并没有增加。

### 如果怀孕了，怎样做才能避免感染 COVID-19？

孕妇应该尽其所能不要错过任何产前护理预约。如果临床上合适，Atrius Health 提供并鼓励进行线上产前预约。与适用于普通人的措施一样，孕妇应该尽可能减少与他人互动，并在与他人互动时采取避免感染 COVID-19 的预防措施，包括避免与可能的患者接触、外出时尽量佩戴口罩、与他人保持社交距离，以及保持良好的手部卫生。此外，如果出现任何使您无法确保自身安全的情况，请立即咨询您的医疗服务提供者。

### 什么是 COVID-19？

COVID-19 是一种可在人与人之间传播的呼吸道疾病，过去数月内已在全球范围内广泛传播。虽然存在多种类型的人类冠状病毒，包括一些通常会导致轻度上呼吸道疾病的病毒，但 COVID-19 是由一种新型冠状病毒引起的，而这种病毒在 2019 年 12 月之前尚未在人类中发现过。

### COVID-19 有哪些症状？感染后会发生什么情况？

大多数 COVID-19 患者会出现与流感非常相似的症状，包括发热、咳嗽和呼吸急促。如果您想在线检查您的症状，MyHealth Online 用户现在可以登录并使用我们为 COVID-19 定制的症状检查器。只需要点击“Symptom Checker”（症状检查器）并回答问题。根据您的当前和过去的症状，检查器可能会指导您继续在家中监测症状，致电我们的 COVID-19 资源中心团队，或安排您与临床医生进行虚拟视频就诊，以便进一步评估。如果您尚未注册 MyHealth，您也可以尝试使用 Buoy Health 的 COVID-19 症状检查器。该检查器也可以帮助您评估您的风险和症状。

CDC 认为，这种新型冠状病毒的症状可能在接触病毒后出现，最短 2 天，最长 14 天。通过在家中休息和支持性护理（例如，根据指导大量饮水，服用扑热息痛或泰诺等），大多数患者可在几天至 1-2 周内恢复。请与您的医疗保健提供者办公室保持联系，以获得更多个性化的支持性护理建议。

有些人因感染 COVID-19 而出现更严重症状的风险更高：肺病或心脏病患者、吸烟者、因疾病或药物治疗导致免疫系统较弱者，以及年满 65 岁的广大群体。因为有这些问题的人士可能会出现更严重的症状，所以这些人务必要密切自我监测是否出现类似流感的症状，即使症状很轻微，也要联系医生办公室寻求最佳的评估方法。

### COVID-19 如何传播？



根据最新的可信科学知识，我们认为 COVID-19 是通过呼吸道分泌物传播的，即咳嗽或打喷嚏时产生的飞沫。由于病毒可以存活于落在桌子、电话或栏杆上的飞沫中，我们接触这些飞沫后再触摸口鼻或眼睛就有可能感染病毒。因此，请务必**勤洗手**，彻底洗手至少 20 秒。在某些情况下，COVID-19 还可能通过被称为气溶胶的较小颗粒传播。近距离接触或产生气溶胶的操作中可能发生这种风险。

**保持社交距离**是如今的新闻热词，它指的是我们彼此要保持安全距离，尽量减少感染或传播 COVID-19 的机会。保持 6 英尺的距离通常被认为是安全距离。此外，州长 Baker 颁布了一项命令（于 2020 年 5 月 6 日星期三生效），要求人们在无法保持社交距离的公共场所佩戴口罩或布面罩。

### 如何预防冠状病毒传播？

保持手部卫生和遵守咳嗽礼仪是防止 COVID-19 等呼吸道病毒传播的最佳方式。我们强烈建议您采取以下措施：

- 经常使用肥皂和清水洗手**至少 20 秒**，尤其是饭前便后，以及擤鼻涕、咳嗽或打喷嚏之后。
- **佩戴布面罩或口罩**
- 咳嗽或打喷嚏时，用弯曲的手肘或纸巾遮住口鼻。之后每次都要洗手。
- **避免触摸眼睛、鼻子和嘴巴。**
- **避免与患者进行密切接触**
- 患病后待在家中，一定要就医时除外

### 哪些人应进行 COVID-19 检测？

目前，强烈建议所有**出现 COVID-19 症状**（发热、咳嗽、鼻塞、气喘、咽喉痛和/或呼吸急促）的患者以及以下人员中的**无症状患者**（包括接触过 COVID-19 的患者）进行检测：

- 计划进行剖腹产或预约引产但无法在分娩医院进行入院前检测的孕妇
- 居住或工作在有疫情暴发迹象的高风险聚集场所（如疗养院、专业护理机构、无家可归者收容所、教养院）或被公共卫生部或居住场所在调查中要求进行检测的患者
- 根据复工标准需要进行检测的患者
- 按计划需要进行可产生气溶胶的手术或直接气道手术（如内窥镜检查、耳鼻喉 (ENT) 手术和牙科手术）的患者。
- 可能接触过 COVID-19 并符合以下任一标准的患者：
  - 已收到来自马萨诸塞州 COVID-19 团队或当地卫生委员会的短信或信件，告知其已被确定为 COVID-19 病例的密切接触者。
  - 认为自己已通过家庭成员（例如家中被确诊感染了 COVID-19 的子女、父母、兄弟姐妹）接触 COVID-19。
  - 与 COVID-19 确诊患者有过密切接触（工作场所或社区接触），并且在没有穿戴个人防护装备的情况下与其在不足 6 英尺的距离内连续接触 15 分钟或更长时间。
  - 因拜访长期护理机构住户、参加托儿所或夏令营，或前往检测结果可能影响隔离要求的目的地，需要进行检测。

### 如何进行 COVID-19 检测？

COVID-19 检测要求我们取一根拭子，将其插入您的鼻孔，并从您的鼻孔后部提取分泌物样本。采集拭子样本的人员将穿戴防护装备，包括防护面罩、口罩、防护服和手套。

### **如果我与 COVID-19 检测结果呈阳性的人有过接触，是否应该进行检测？**

是的，如果您有过密切接触的人被发现感染了 COVID-19，我们建议您进行检测。然而，如果您已完全接种疫苗，随后接触过 COVID-19 患者，只要您没有出现相关症状，则无需远离他人或进行检测。

### **如果感染了 COVID-19，该怎么办？**

CDC 发布了大量关于[患病后如何处理](#)以及[如何在家照顾自己](#)的信息。如果您担心症状恶化，请立即联系您的 Atrius Health 提供者。

### **怎样才知道我已从 COVID-19 中康复？**

[CDC 表示](#)，如果距首次出现症状已经过了至少 10 天，而且您已经 24 小时在没有使用退烧药的情况下无发热症状，同时您的症状有明显改善，即表明您已经康复。

### **如何与孩子谈论 COVID-19？**

我们明白，当下的疫情对成年人来说难以接受，对孩子来说也同样令人困惑和害怕。CDC [在其网站上用了一整页的篇幅](#)，专门指导家长和监护人如何与儿童谈论 COVID-19，从开启和引导对话时使用的一般原则，到用儿童能够理解的话语回答 COVID-19 相关问题，不一而足。