



**居家隔离和检疫指示：2019 年新型冠状病毒 (COVID-19) 感染者和同住者或密切接触者**

- 1) 如果您经过检测或医生确诊感染了新型冠状病毒，您必须遵从“卫生官员隔离令” (Health Officer Order of Isolation)，网址：<http://www.acphd.org/2019-ncov/resources/quarantine-and-isolation>
- 2) 如果您是新型冠状病毒感染者的同住者或密切接触者，则必须遵从“卫生官员隔离检疫令” (Health Officer Order of Quarantine)，网址：<http://www.acphd.org/2019-ncov/resources/quarantine-and-isolation>
- 3) 若是在例行工作场所检测中接受检测的无症状员工和医护人员，在等待检测结果时不必隔离。但是，若检测得到任何阳性结果，以及因疑似有新型冠状病毒症状而接受检测，这些人都需依规定隔离。

**居家隔离指示**

**居家检疫指示**

如果您已确诊感染了新型冠状病毒，则必须采取以下“居家隔离”措施，以防止病毒传播。如果您的测试结果呈阳性，您当地的卫生局将打电话给您以了解您的状况并进行联络追踪。如果您因疑似新型冠状病毒症状而接受检测，且正在等待检测结果，请遵从隔离指示，直到结果出来为止。

**待在家里，直到您康复为止**

- 新型冠状病毒的感染者大多是轻症，只要好好在家疗养就能好转，无需就医。如果您是年满 65 岁以上长者、孕妇，或患有心脏病、哮喘、肺病、糖尿病、肾病或免疫系统较弱等健康状况，则会有较高的重症或并发症风险。
- 不要上班、上学或去公共场所。
- 待在家里，直到您发病后至少 10 天，以及康复后至少 1 天。“康复”指的是您在没有服用退烧药 (如 Tylenol®) 的情况下已经退烧满 24 小时，且您的症状 (如咳嗽、呼吸短促等) 已经好转。
- 如果您从未发病，但感染了新型冠状病毒，从检测当天算起，应待在家里至少 10 天。
- 您的家庭成员、亲密伴侣和照顾者都属于“密切接触者”，应遵守“居家隔离检疫指示”。密切接触者还包括从您症状出现前 48 小时，一直到您自我隔离的这段期间，与您有过密切接触的人。请和他们分享本文件。

**如果您无法和他人隔离，该怎么办？**

- 凡是与您继续有密切接触的人，从他们停止与您密切接触的最后一天算起，或者从您被解除隔离的那一天算起，这些人都必须开始实行新一轮 15 天隔离检疫周期。

如果您和新型冠状病毒感染者同住或有密切接触 (包括从他们出现症状前 48 小时，一直到他们自我隔离的这段期间)，则必须遵守“居家检疫指示”措施。症状可能需要 2-14 天才可能会出现，因此您需要 14 天才知道自己有无感染。在这段期间内，待在家里和监测自己的健康非常重要，预防您可能感染后传染别人。

**待在家里，观察您是否出现症状**

- 与新型冠状病毒感染者有过密切接触后，您需要自最后一次密切接触起自我隔离检疫 15 天。如果您继续和感染者有密切接触，则 15 天隔离检疫期必须重新开始计算。
  - “密切接触”意指您与新冠病毒感染者距离 6 英尺以内超过 15 分钟，或在没有适当防护下接触体液或分泌物。
  - 如果您无法避免密切接触新冠病毒感染者，则您必须从他们被解除隔离开始自我隔离检疫 15 天。整个期间可能至少长达 24 天。

**您应该接受检测吗？**

- 如果您可以安全地进行检测，我们建议接触者都应接受检测。请注意，14 天内测出阴性结果不表示您稍后不会成为阳性。您必须在整个 14 天期间内进行居家隔离检疫。

**如果您出现症状，该怎么办？**

- 新型冠状病毒症状包括咳嗽、呼吸急促或呼吸困难、发烧、发冷、反覆颤抖发冷、肌肉疼痛、头痛、喉咙痛或丧失味觉或嗅觉。
- 如果您出现症状，表示您可能感染了新型冠状病毒，那就应遵守“居家隔离指示”。
- 密切监测您的症状，并且在症状变严重时就医。 下页继续

## 居家隔离和检疫的限制和资讯

- 待在家里。不要上班、上学或去公共场所。
- 将您自己与家中其他人隔开。待在特定房间内，和家中其他人尽量保持距离。远离具有较高重症风险的人，这点非常重要。
- 如有可能，自己应单独使用一间浴室。
- 不要帮别人料理或拿取食物
- 不要让客人到家里来。
- 不要使用公共交通工具、共享汽车或计程车。

### 预防传播：

- 咳嗽和打喷嚏时，用面纸或袖子遮盖口鼻，不要用手——然后将面纸扔进已套上垃圾袋的垃圾桶里，并且立刻清洗双手。
- 经常用肥皂和水彻底洗手至少 20 秒，特别是咳嗽、打喷嚏或擤鼻涕后，或是上完厕所后。如果双手看起来不脏，可以使用至少含 62% 酒精的消毒手液，代替肥皂和水来清洁双手。
- 避免共用家居用品。不要和家人共用碗盘、杯子、餐具、毛巾、寝具和其他物品。这些物品在使用过后，要用肥皂和水彻底洗净。衣物可使用一般洗衣机以温水和洗涤剂来清洗；另可添加漂白水，但并非必要。
- 对于接触频繁的所有表面每天清洁和消毒。接触频繁的表面包括：台面；桌面、门把、开关、马桶、电话机、电视遥控器、钥匙、茶几、床边桌...等等。另外，还应清洁和消毒可能沾上体液的任何表面。请使用家用清洁和消毒喷雾剂或湿纸巾，按产品标签指示操作。

### 实行居家疗养：

- 休息、多喝水，服用乙酰胺酚 (Tylenol®) 来退烧和止痛。
  - 请注意，除非请教过医生，否则 2 岁以下儿童不宜服用任何非处方感冒药。
  - 请注意，药物无法“治愈”新型冠状病毒，也不能防止您传播病毒。
- 如果您的症状恶化，尤其当您有较高的重症风险时，请前往就医。
- **您应该就医的症状包括：**



- 如有可能，当您出发前往医生诊所或医院以前，请先致电以告知您正在为新型冠状病毒进行隔离，请医护人员为您的就医做好准备，避免他人受到感染。
  - 切勿在任何候诊室内等候，并且尽可能全程戴上口罩。
  - 如果您拨打 911，必须告知派遣和救护人员您正在为新型冠状病毒进行隔离。
  - 切勿使用公共交通工具。

### 公共卫生局会通知我的雇主吗？

除非是为了保护您或他人的健康而有此必要，否则，公共卫生局不会通知您的雇主或披露有关您的任何个人资料。

感谢您配合这项重要的公共卫生行动。

新型冠状病毒疫情可能对人们造成精神压力。以下提供一些在不安时期管理情绪健康的要诀：

<http://www.acphd.org/media/558462/covid19-managing-emotional-health-20200306.pdf>

有关这些完整版指示和所有“卫生官员命令”，请查阅：<http://www.acphd.org/2019-ncov/resources/quarantine-and-isolation>。  
如果您有其他问题，请浏览 [www.acphd.org](http://www.acphd.org)、拨打我们的新冠综合资讯专线 510-268-2101，或可发送电子邮件至 [ncov@accgov.org](mailto:ncov@accgov.org)。