



居家隔離和檢疫指示：2019 年新型冠狀病毒 (COVID-19) 感染者和同住者或密切接觸者

- 1) 如果您經過檢測或醫生確診感染了新型冠狀病毒，您必須遵從「衛生官員隔離命令」(Health Officer Order of Isolation)，網址：<http://www.acphd.org/2019-ncov/resources/quarantine-and-isolation>
- 2) 如果您是新型冠狀病毒感染者的同住者或密切接觸者，則必須遵從「衛生官員檢疫命令」(Health Officer Order of Quarantine)，網址：<http://www.acphd.org/2019-ncov/resources/quarantine-and-isolation>
- 3) 若是在例行工作場所檢測中接受採檢的無症狀員工和醫護人員，在等待採檢結果時不必隔離。但是，若採檢結果呈陽性，以及因疑似有新型冠狀病毒症狀而接受採檢者都需依規定隔離。

居家隔離指示

如果您已確診感染了新型冠狀病毒，您必須遵守以下「居家隔離」步驟，以防止病毒傳播。如果您的採檢結果呈陽性，您當地的衛生局將打電話給您以了解您的狀況並進行接觸者追蹤。如果您因疑似新型冠狀病毒症狀而接受採檢，且正在等待採檢結果，請遵從隔離指示，直到結果出來為止。

待在家裡，直到您康復為止

- 新型冠狀病毒的感染者大多是輕症，只要好好在家療養就能好轉，無需就醫。如果您是年滿 65 歲以上長者、孕婦，或患有心臟病、哮喘、肺病、糖尿病、腎病或免疫系統較弱等健康狀況，則會有較高的重症或併發症風險。
- 不要上班、上學或去公共場所。
- 待在家裡，直到您發病後至少 10 天，以及康復後至少 1 天。「康復」意指您在沒有服用退燒藥(如 Tylenol®)的情況下已經 24 小時不再發燒，且您的呼吸道症狀(如咳嗽、呼吸短促等)已經好轉。
- 如果您從未發病，但感染了新型冠狀病毒，從檢測當天算起，應待在家裡至少 10 天。
- 您的家庭成員、親密伴侶和照顧者都屬於「密切接觸者」，應遵守「居家檢疫指示」。密切接觸者還包括從您症狀出現前 48 小時，一直到您自我隔離的這段期間，與您有過密切接觸的人。請和他們分享本文件。

如果您無法和他人隔離，該怎麼辦？

- 凡是與您繼續有密切接觸的人，從他們停止與您有密切接觸的最後一天算起，或者從您被解除隔離的那一天算起，這些人都必須開始實行新的一輪 15 天檢疫週期。

居家檢疫指示

如果您和新型冠狀病毒感染者同住或有密切接觸(包括從他們出現症狀前 48 小時，一直到他們自我隔離的這段期間)，您必須遵守「居家檢疫指示」步驟。症狀可能需要 2-14 天才會出現，因此您需要 14 天才知道自己有無感染。在這段期間內，待在家裡並監測自己的健康非常重要，預防您可能感染後傳染別人。

待在家裡，觀察您是否出現症狀

- 當您最後一次和新型冠狀病毒感染者有過密切接觸後，您需要自我檢疫 15 天。如果您繼續和感染者有密切接觸，則 15 天檢疫期必須重新開始計算。
 - 「密切接觸」意指您與新型冠狀病毒感染者距離 6 英尺以內超過 15 分鐘，或在沒有適當防護下接觸體液或分泌物。
 - 如果您無法避免密切接觸新型冠狀病毒感染者，要從他們被解除隔離開始，您必須自我檢疫 15 天。整個期間可能至少長達 24 天。

您應該接受檢測嗎？

- 如果您可以安全地進行採檢，我們建議接觸者都應接受採檢。請注意，採檢結果呈陰性的 14 天內不表示您稍後不會成為陽性。您必須在整個 14 天期間內進行居家檢疫。

如果您出現症狀，該怎麼辦？

- 新型冠狀病毒症狀包括咳嗽、呼吸急促或呼吸困難、發燒、發冷、反覆顫抖發冷、肌肉疼痛、頭痛、喉嚨痛或喪失味覺或嗅覺。
- 如果您出現症狀，表示您可能感染了新型冠狀病毒，那就應遵守「居家隔離」指示。
- 密切監測您的症狀，並且在症狀變嚴重時就醫。下頁繼續

居家隔離和檢疫的限制和資訊

- 待在家裡。不要上班、上學或去公共場所。
- 將您自己與家中其他人隔離。待在特定房間內，和家中其他人盡量保持距離。遠離具有較高重症風險的人，這點非常重要。
- 如有可能，自己應另外使用一間浴室。
- 不要幫別人料理或拿取食物
- 不要讓客人到家裡來。
- 不要使用公共交通工具、共乘服務或計程車。

預防傳播：

- 咳嗽和打噴嚏時，用面紙或袖子遮蓋口鼻，不要用手 -- 然後將面紙扔進已套上垃圾袋的垃圾桶裡，並且立刻清洗雙手。
- 經常用肥皂和水徹底洗手至少 20 秒 - 特別是咳嗽、打噴嚏或擤鼻涕後，或是上完廁所後。如果雙手看起來不髒，可以使用至少含 62% 酒精的消毒手液，代替肥皂和水來清潔雙手。
- 避免共用家庭用品。不要和家人共用碗盤、杯子、餐具、毛巾、寢具和其他物品。這些物品在使用過後，要用肥皂和水徹底洗淨。衣物可使用一般洗衣機以溫水和洗劑來清洗；另可添加漂白水，但並非必要。
- 每天清潔和消毒所有「經常有人接觸」的表面。經常有人接觸的表面包括：檯面；桌面、門把、開關、馬桶、電話機、電視遙控器、鑰匙、茶几、床邊桌...等等。另外，還應清潔和消毒可能沾上體液的任何表面。請使用家用清潔和消毒噴霧劑或濕紙巾，並按產品標籤指示清潔。

實行居家療養：

- 休息、多喝水，服用乙醯胺酚 (Tylenol®) 來退燒和止痛。
 - 請注意，除非請教過醫生，否則 2 歲以下兒童不宜服用任何非處方感冒藥。
 - 請注意，藥物無法「治癒」新型冠狀病毒，也不能防止您傳播病毒。
- 如果您的症狀惡化，尤其當您有較高的重症風險時，請前往就醫。
- 您應該就醫的症狀包括：



- 如有可能，當您出發前往醫生診所或醫院以前，請先致電以告知您正在進行新型冠狀病毒隔離，讓醫護人員能為您的就醫做好準備，避免他人受到感染。
 - 切勿在任何候診室內等候，並且盡可能全程戴上口罩。
 - 如果您撥打 911，必須告知派遣和救護人員您正在進行新型冠狀病毒隔離。
 - 切勿使用公共交通工具。

公共衛生部會通知我的雇主嗎？

除非是為了保護您或他人的健康而有此必要，否則，公共衛生部不會通知您的雇主或披露有關您的任何個人資訊。

謝謝您配合這項重要的公共衛生行動。

新型冠狀病毒疫情可能對人們造成精神壓力。以下提供一些在不安時期管理情緒健康的要訣：
<http://www.acphd.org/media/558462/covid19-managing-emotional-health-20200306.pdf>

有關這些完整版指示和所有「衛生官員命令」，請查閱：<http://www.acphd.org/2019-ncov/resources/quarantine-and-isolation>。
如果您有其他問題，請瀏覽 www.acphd.org、撥打我們的新型冠狀病毒一般資訊專線 510-268-2101，或可寄電郵到 ncov@acgov.org。