



# 何時可以解除醫學隔離？

## 小貼士

### COVID-19檢測呈陽性者（醫學隔離）

### 建議措施

如果您的COVID檢測結果呈陽性，則無論疫苗接種狀態如何或即使沒有症狀，您都需要醫學隔離。

- 至少在家居留5天。
- 如果症狀消失，或症狀正在消退且診斷檢測（首選抗原檢測）呈陰性，則可在第5天后解除醫學隔離。
- 如果無法檢測或選擇不檢測，最好醫學隔離至第10天結束。
- 如果出現發燒，應繼續醫學隔離，直到（在不服用泰諾/布洛芬等退燒藥的情況下）退燒至少24小時。
- 如果其他症狀沒有消退，應繼續醫學隔離，直到症狀消退或直到第10天后。
- 在他人周圍時佩戴貼合良好的口罩，為期10天，尤其是在室內環境中（更多資訊請見下述口罩佩戴指南）。

### 注意：

上述指南反映了疾控中心（CDC）和加州公共衛生部（CDPH）的最新建議，是為您提供的一種選擇，但5天后可能仍然存在傳播疾病的風險。遠離他人並檢疫隔離10天仍然是最安全的選擇。

### 口罩佩戴指南：

在發生感染後的10天內，佩戴貼合良好的口罩對於保護他人至關重要。請查看此連結，獲取如何最有效佩戴口罩的資訊：

<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/COVID-19/Get-the-Most-out-of-Masking.aspx>



**ALAMEDA COUNTY HEALTH CARE SERVICES AGENCY  
PUBLIC HEALTH DEPARTMENT**

Colleen Chawla – Agency Director  
Kimi Watkins-Tartt – Director  
Nicholas Moss, MD – Health Officer

Contact  
Public Health Department:  
(510) 267-8000 Main Line  
COVID-19 Information:  
(510) 268-2101

[www.acphd.org](http://www.acphd.org)

Updated: 1/14/2022



### 什麼是檢疫隔離？

檢疫隔離使可能接觸過SARS-CoV-2（導致感染COVID-19的病毒）的人遠離他人。

檢疫隔離	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 未接種疫苗；或</li> <li>• 已接種疫苗且符合加強針接種條件**但尚未接種加強針</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 在您最後一次接觸COVID-19患者後，至少在家居留5天。</li> <li>• 如果您在第5天或之後未出現症狀且檢測結果呈陰性，則可在第5天后解除檢疫隔離。             <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 如果檢測結果呈陽性，請遵循醫學隔離建議。</li> </ul> </li> <li>• 如果無法檢測或選擇不檢測，最好檢疫隔離至第10天結束。</li> <li>• 在他人周圍時佩戴口罩，為期10天，尤其是在室內環境中。</li> <li>• 如果您有症狀，請盡可能在家居留並接受檢測。如果您無法檢測或檢測結果呈陽性，請遵循醫學隔離建議。</li> </ul>
不檢疫隔離	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 已接種加強針；或</li> <li>• 已接種疫苗，但尚不符合加強針接種條件</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 在第5天接受檢測。             <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 如果檢測結果呈陽性，請遵循醫學隔離建議。</li> </ul> </li> <li>• 在他人周圍時佩戴貼合良好的口罩，為期10天，尤其是在室內環境中（其他資訊請見下述口罩佩戴指南）。</li> <li>• 如果您有症狀，請盡可能在家居留並接受檢測。如果您無法檢測或檢測結果呈陽性，請遵循醫學隔離建議。</li> </ul>

**\*\*工作環境**（不適用於醫護人員）：已接種疫苗且符合加強針接種條件但尚未接種加強針的人，如果無症狀且符合以下情況，可以重返工作崗位：

- 在最後一次接觸COVID-19患者後3-5天內診斷檢測結果呈陰性。

請查看此連結，瞭解對符合加強針條件的定義：[www.bit.ly/Vx-Eligible](http://www.bit.ly/Vx-Eligible)

### 注意：

上述指南反映了疾控中心（CDC）和加州公共衛生部（CDPH）的最新建議，是為您提供的一種選擇，但5天后可能仍然存在傳播疾病的風險。遠離他人並檢疫隔離10天仍然是最安全的選擇。

### 口罩佩戴指南：

在發生感染後的10天內，佩戴貼合良好的口罩對於保護他人至關重要。請查看此連結，獲取如何最有效佩戴口罩的資訊：

<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/COVID-19/Get-the-Most-out-of-Masking.aspx>



**ALAMEDA COUNTY HEALTH CARE SERVICES AGENCY  
PUBLIC HEALTH DEPARTMENT**

Colleen Chawla – Agency Director  
Kimi Watkins-Tartt – Director  
Nicholas Moss, MD – Health Officer

Contact  
Public Health Department:  
(510) 267-8000 Main Line  
COVID-19 Information:  
(510) 268-2101

[www.acphd.org](http://www.acphd.org)



### 經濟資源

機構	信息	連絡方式
加州Covid-19租金減免 (CA Covid-19 Rent Relief)	用於幫助符合收入條件的家庭支付租金和水電費的資助，包括逾期欠款和未來付款	1-833-430-2122 <a href="https://housing.ca.gov/covid_rr/program_overview.html#renter">https://housing.ca.gov/covid_rr/program_overview.html#renter</a>
阿拉米達縣緊急租房援助計畫 (Alameda County Emergency Rental Assistance Program)	幫助符合收入條件的家庭支付最多15個月的租金和水電費，包括逾期欠款和未來付款	<a href="https://www.ac-housingsecure.org/">https://www.ac-housingsecure.org/</a>
東灣區天主教慈善機構 (Catholic Charities East Bay)	針對奧克蘭居民的租金援助	510-768-3100; 510-860-4985 <a href="http://www.cceb.org">www.cceb.org</a>
公平起薪應急基金 (One Fare Wage Emergency Fund)	為計時制工作人員提供禮金	<a href="https://ofwemergencyfund.org/help">https://ofwemergencyfund.org/help</a>
聯合委員會 (The Unity Council)	就業發展部 (EDD) 和CalFresh援助、水電開銷和住房援助及就業相關服務 (英語、西班牙語和馬雅語)	(510) 535-6101 電郵: <a href="mailto:admin@unitycouncil.org">admin@unitycouncil.org</a> ; <a href="http://www.unitycouncil.org/career-center">www.unitycouncil.org/career-center</a>
分享之季節 (Season of Sharing)	家庭房屋租金及押金援助	510-272-3700; <a href="https://seasonofsharing.org/">https://seasonofsharing.org/</a>
幫助及緊急住宿計畫 (Help & Emergency Lodging Program)	為阿拉米達縣居民提供 <b>一次性</b> 緊急援助，以防無家可歸，並幫助過渡到永久住房	(510) 259 2200 電郵: <a href="mailto:HoEmLodgP@acgov.org">HoEmLodgP@acgov.org</a> 如需申請，請完成 <b>線上申請表</b>
阿拉米達縣社會服務局 (Alameda County Social Services SSA)	一般援助 (GA)、難民現金援助 (RCA)、 <b>移民現金援助計畫 (CAPI)</b> 為符合條件者提供救濟和支援	510-263-2420 <a href="https://www.alamedasocialservices.org/public/services/financial_assistance/cash_assistance_program_for_immigrants.cfm">https://www.alamedasocialservices.org/public/services/financial_assistance/cash_assistance_program_for_immigrants.cfm</a>
拉美裔法律中心 (Centro Legal de la Raza)	面向阿拉米達縣居民的緊急租房援助及其他資源	<a href="https://www.centrolegal.org/">https://www.centrolegal.org/</a> 510-437-1554
街道健康項目 (Street Level Health Project)	加州Covid-19租金減免計畫申請援助和資源。語言：英語、西班牙語和馬梅語 (馬雅語系)	(510) 306-4835; <a href="http://streetlevelhealthproject.org/">http://streetlevelhealthproject.org/</a>
住房資源 (Housing Resources)	關於獲取阿拉米達縣的避難所、過渡性住房和其他緊急住房的資訊	致電211; <a href="http://211alamedacounty.org/">http://211alamedacounty.org/</a>
太平洋煤氣與電力公司 (PG&E)	單次帳單援助、付款安排及延期 (能源費用社區援助計畫，即REACH Program)	1-800-933-9677 PG&E 折扣 (加州能源優惠計畫，即Care Program)
東灣區水利局客戶援助計畫 (EBMUD Customer Assistance Program)	水費援助	1-866-403-2683; <a href="https://www.ebmud.com/customers/billing-questions/financial-assistance/customer-assistance-program/">https://www.ebmud.com/customers/billing-questions/financial-assistance/customer-assistance-program/</a>
光譜社區中心 (Spectrum Community Center)	能源帳單援助 (低收入家庭能源援助計畫，即LIHEAP Program)	510-881-0300 ex. 216 & 510-881-0300 ex.226 <a href="https://www.spectrumcs.org/">https://www.spectrumcs.org/</a>



### 食物資源

機構	信息	聯繫方式
阿拉米達縣食物銀行 (Alameda County Food Bank)	服務熱線會在您致電的同一日為您連接雜貨或熱食的來源。還為您提供Cal Fresh申請援助。	510-635-3663 (週一至週五早9點至下午4點) 食物位置查詢： <a href="http://www.foodnow.net/">http://www.foodnow.net/</a> 和 <a href="http://www.comidaahora.net">www.comidaahora.net</a>
食物分發計畫 (Food Distribution Services)	食物資源列表，包括校餐和特定購物時間，可點按清單中的連結查看。	<a href="https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/food-housing-finance/food-access-resource-list-2021.06.21.pdf">https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/food-housing-finance/food-access-resource-list-2021.06.21.pdf</a>
CalFresh食物計畫	CalFresh是補充營養援助計畫 (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP)，為家庭購買營養食物提供援助。	1-800-422-9495 補充營養援助計畫 (SNAP)； <a href="https://www.mybenefitscalwin.org/">https://www.mybenefitscalwin.org/</a>

### 健康保險和醫療資源

機構/資訊	連絡方式
健康保險註冊援助 (Medi-CAL 及其他計畫)	1-800-422-9495 <a href="https://www.mybenefitscalwin.org/">https://www.mybenefitscalwin.org/</a> ; <a href="http://alamedasocialservices.org/public/index.cfm">http://alamedasocialservices.org/public/index.cfm</a> ;
尋找身邊的醫師或診所	<a href="https://www.alamedahealthconsortium.org/health-center/">https://www.alamedahealthconsortium.org/health-center/</a> 510 297-0230; <a href="http://www.alamedahealthsystem.org/locations/">http://www.alamedahealthsystem.org/locations/</a>

### 情感支援/心理諮詢

機構	連絡方式
阿拉米達縣行為健康服務ACCESS計畫 (Alameda County Behavioral Health ACCESS)	週一至週五8:30-5:00 1-800-491-9099
阿拉米達縣全天24小時危機支援服務 (Crisis Support Services of Alameda County)	1-800-273-8255 <a href="https://covid-19.acgov.org/coping.page">https://covid-19.acgov.org/coping.page</a>
全天24小時家路熱線 (Family Paths Helpline)	1-800-829-3777



ALAMEDA COUNTY HEALTH CARE SERVICES AGENCY  
PUBLIC HEALTH DEPARTMENT

Colleen Chawla – Agency Director  
Kimi Watkins-Tartt – Director  
Nicholas Moss, MD – Health Officer

Contact  
Public Health Department:  
(510) 267-8000 Main Line  
COVID-19 Information:  
(510) 268-2101  
Email: [ncov@acgov.org](mailto:ncov@acgov.org)  
[www.acphd.org](http://www.acphd.org) Ver: 9-15-2021