



您是密切接觸者嗎？



密切接觸者指的是在24小時內，與COVID-19患者在室內共處達15分鐘或更長時間的人員。

| 如果您接觸過COVID-19<br>(密切接觸者)   | 保護他人的舉措   |
|---|---|
| <p>接觸過COVID-19患者的人員，<b>無需</b>檢疫隔離。但是，如果您出現症狀，請立即隔離並進行COVID-19檢測！</p> <p><b>接觸</b>指的是在24小時內，與患者在室內共處累計達15分鐘或更長時間的情況。（例：分3次接觸，每次長5分鐘，即被視為接觸過15分鐘。）</p> <p>COVID-19患者可能會在出現症狀前2天便開始傳播病毒，相關症狀包括咳嗽、咽痛、腹瀉、疲勞或頭痛（如您未出現任何症狀，則以檢測為陽性的2天前為準）。</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>在接觸病毒後的3至5天裡進行COVID-19檢測。</li> <li>在他人身邊時，尤其是在室內環境中，持續10天佩戴貼合良好的口罩。</li> <li>持續10天密切關注自己的症狀             <ul style="list-style-type: none"> <li>如果您出現症狀，請留在家中，避開他人，直到進行COVID-19檢測。由於部分COVID-19患者並非第一時間會檢測為陽性，因此，如果您的首次檢測結果為陰性，請等待24至48小時再次進行檢測。</li> <li>如果您的COVID-19檢測為陽性，請遵循醫學隔離指南：<a href="https://bit.ly/AC-C19">https://bit.ly/AC-C19</a></li> </ul> </li> <li>在COVID-19重症傳播高風險地區生活、工作或訪問的人員以及易感人群（例如：療養院、監獄和流浪者收容所）等，請遵循相關機構的額外規定。</li> </ul> |

**注意：**雖然您無需檢疫隔離，但請考慮在10天內避免接觸可能會患上COVID-19重症的高危人群，例如：老年人、慢性病患者、免疫系統功能減弱及未接種疫苗的人員。如需更多資訊或資源，請瀏覽 <https://bit.ly/AC-C19>  
如需疫苗或加強針接種資格的資訊，請瀏覽：[www.bit.ly/Vx-Eligible](http://www.bit.ly/Vx-Eligible)

**口罩佩戴指南：**

接觸過病毒後，請持續10天佩戴貼合良好的口罩以保護他人。如需獲取如何最有效使用口罩的相關資訊，請參考本連結：

<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)