



针对新冠病毒（COVID-19）感染者及其家庭或密切接触者的 居家医学隔离和检疫隔离指南

更新日期：2020年12月18日

医学隔离（Isolation）和检疫隔离（Quarantine）有什么区别？

1. 医学隔离（ISOLATION）是指将病人或COVID-19检测结果为阳性的无症状患者与他人分开，让他们留在家中。如果您有实验室的确诊结果，或者由医生诊断确认患有COVID-19，请遵守《卫生官医学隔离命令》（Health Officer Order of Isolation），网址：<http://www.acphd.org/2019-ncov/resources/quarantine-and-isolation>
2. 检疫隔离（QUARANTINE）是指将与COVID-19病例有过密切接触的人员与他人分开。如果您是COVID-19病例的家属或者密切接触者，请遵守《卫生官检疫隔离命令》（Health Officer Order of Quarantine），网址：<http://www.acphd.org/2019-ncov/resources/quarantine-and-isolation>
3. 接受例行工作检测的无症状雇员及卫生保健人员，无需在等待检测结果期间进行医学隔离。但是，如存在阳性检测结果或检测原因是出现了COVID-19疑似症状，则需要进行医学隔离。



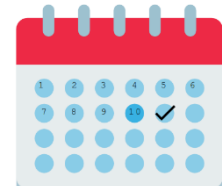
居家医学隔离指南

如果您已被确诊患有COVID-19，则必须遵守居家医学隔离（Home Isolation）规定，防止疾病扩散。如果您的检测结果为阳性，您将会接到当地卫生部门的电话，确认情况并进行接触者追踪。如果您有COVID-19的疑似症状，正在等待检测结果，请遵循以下医学隔离指南，直至最终结果出来。

康复前，请留在家中

- 大部分COVID-19的患者病情较轻，通过适当的居家护理便可好转，无需就医。如果您的年纪为65岁或以上，或者患有心脏病、哮喘、肺病、糖尿病、肾病或免疫系统低下的情况，则有更高的风险引发其他严重症状或并发症。
- 不要外出工作、上学或前往公共场所。
- 请您在首次症状出现后至少**10天内**且**康复后至少1天内**，留在家中。康复指的是在未服用退烧药（如Tylenol®）的情况下，连续**24小时**未出现发烧，并且症状（如咳嗽、呼吸急促等）得到缓解。

- 例如，如果您在1月1日开始出现COVID-19不适的情况，那么，您需要医学隔离至1月10日，并且在不再发烧且感觉好转的情况下，方可于1月11日返工或返校。



- 如果您未感觉有不适，但被确诊患有COVID-19，则需要居家医学隔离**10天**，包括检测日当天。
- 出现在您家中的人员、您的亲密伴侣和照料者都被视为“密切接触者”，需要遵守《居家检疫隔离指南》（**Home Quarantine Instructions**）。这其中还包括在您的症状出现前**48小时**内直至您进行自我医学隔离前所接触的人员。请将本文件分享给他们。

如果您无法和他人分隔开来怎么办？

- 任何继续与您进行密切接触的人，都需要从他们和您密切接触的最后一天起，或者在您解除医学隔离当天起，开始新一轮新的检疫隔离周期。

有没有针对卫生保健工作者的特别提示，包括那些在长期看护机构（**long term care facilities, LTCF**）工作的人员，如养老院或辅助型生活机构等？

返工后，卫生保健人员必须遵循特殊工作场所的相关要求。

- 雇员和雇主必须遵守《关于防范COVID-19的第20-07号卫生官命令》（**HEALTH OFFICER ORDER FOR THE CONTROL OF COVID-19 No. 20-07**）（<https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/clinical-guidance/20-07-licensed-facilities-and-other-agencies-eng.pdf>），包括体温



检测、症状自查以及在工作场合**必须全程使用口罩**。

- 在症状出现（如无症状，则从检测日期计）**14天**内，卫生保健人员必须限制接触**严重免疫力低下（severely immunocompromised）**（例如移植（transplant）、血液肿瘤科（hematology-oncology））的病人。

人会出现COVID-19二次感染的情况吗？

尽管十分罕见，但仍有可能出现二次感染的情况，尤其是首次出现COVID-19症状或者检测结果为阳性后**90天**以内。

- 如果您已经从COVID-19康复，再次出现新的症状，最好与卫生保健机构联系。相关机构可能会建议您接受新的检测，尤其是首次出现症状或检测结果为阳性超过**90天**之后。
- 如果您没有任何新的症状，但是在首次出现COVID-19症状或检测阳性**90天**内再次被检测为阳性，则您不需要进行医学隔离，您的密切接触者也无需进行检疫隔离。请确保自我观察，并在出现症状后前往卫生保健机构就诊。

居家检疫隔离指南

如果您与确诊患有COVID-19的人员居住在一起**或者**与他们有过密切接触（包括在他们因出现症状自我医学隔离前**48小时**以前的接触者），请务必遵循居家检疫隔离（Home Quarantine）规定。症状出现的周期可能为**2-14天**，所以，您最久可能需要**14天**才能确认是否感染。在此期间，居家观察自我健康状况对防控疫情传播意义重大。

何为密切接触？

- 密切接触是指您与COVID-19病例在**6英尺**距离内，接触过至少**15分钟**，或者在没有适当防护的情况下接触了他们的体液或者分泌物。
- 一天内累计接触超过**15分钟**或以上，需要根据接触情况确认是否属于密切接触（比如，是否在密闭空间内多次与有症状的COVID-19感染者接触过）。
- 如果您无法避免与密切接触者交往，则必须在COVID-19患者解除医学隔离后，再进行**11天**的检疫隔离。这一情况的总医学隔离周期可能至少为**24天**。



需要居家多久？

对于大多数人来说，自最近一次与COVID-19患者密切接触计算起，需居家10日。这也意味着如果您与病例的密切接触当日计为第0天，则需要从第1天至第10天留在家中，在第11天结束检疫隔离。

尽管一般推荐医学隔离10天，但是在接触病毒后居家14天更为稳妥。

10天的规定有什么例外情况吗？

与COVID-19严重高危患者（比如癌症和II型糖尿病病人）存在频繁密切接触的人员，或者在集体环境中生活或工作的情况，需要居家14天。集体环境包括：

- 长期看护机构（Long-term care facilities, LTCF）
- 劳教机构
- 单间公用型（Single Room Occupancy, SRO）旅馆
- 宿舍
- 为无家可归人士提供的庇护所

部分必要的工作人员可以提前返回工作岗位。卫生保健人员、急救人员、以及需要定期与儿童福利系统或辅助生活机构当事人面对面工作的社会工作者——只要在第5天后经核酸检测（PCR test）为阴性后，就可以在人员严重短缺的情况下，于第7天以后返回工作。

请参考 Alameda County COVID-19 网站获取更多信息：<https://covid-19.acgov.org/isolation-quarantine#quarantine>.

您是否应该进行检测？

- 如果有安全检测的条件，我们建议接触者均接受检测。请注意，10天内检测结果为阴性并不意味着之后的结果不会转阳。您必须完成居家检疫隔离的整个10天周期。

如果出现症状怎么办？

- COVID-19的症状包括咳嗽、呼吸急促或呼吸困难、发烧、发冷、因为发冷出现反复寒战、肌肉酸痛、头疼、咽喉痛或者丧失味觉或嗅觉等。

如果出现相关症状，您可能患有COVID-19，需要遵循居家医学隔离指南。如有可能，请务必联系卫生保健机构，并接受检测。



适用于居家医学隔离和检疫隔离人员的限制措施与信息

- 留在家中。不要外出工作、上学或前往公共场所。
- 在家中与他人分开。请尽可能待在特定房间里，避免与家中其他成员接触。请务必远离重病高危人群。
- 如有可能，请使用单独的卫生间。
- 不要为他人准备或提供食物。
- 不要允许其他访客进入家中。
- 不要使用公共交通、拼车或者出租车。

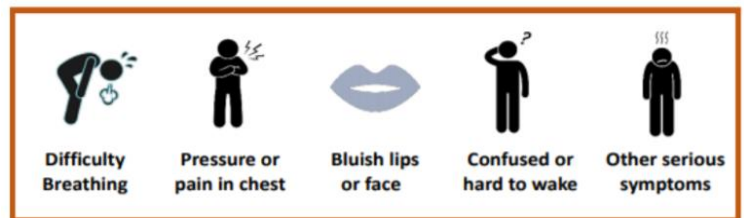
防止扩散：

- 咳嗽或打喷嚏时捂住口鼻。使用纸巾或衣袖遮掩口鼻——不要使用双手——然后将纸巾丢进垃圾桶或者立即清洗双手。
- 勤洗手，用肥皂和水彻底清洗至少20秒——特别是在咳嗽、打喷嚏、擤鼻子或者上完厕所后。
如果双手看起来不脏，可以使用酒精含量至少为62%的干洗手液取代肥皂和水。
- 避免共享家居物品。请不要和家人分享餐盘、杯子、餐具、毛巾、寝具和其他物品。在使用过这些物品后，请使用肥皂和水彻底清洗。衣物可以使用温水和洗涤剂在标准洗衣机中清洗；可以加入消毒剂，但并非必须。
- 每日清洁和消毒所有“高频触碰（high-touch）”表面。高频触碰表面包括柜台、桌面、门把手、固定装置、马桶、电话、电视遥控器、钥匙、键盘、桌子和床头柜。此外，还需要清洁和消毒任何可能接触到体液的表面。请根据产品标签说明使用家用清洁和消毒喷雾或湿巾。

居家护理：

- 休息，多喝水，服用泰诺（Tylenol®）等乙酰氨基酚（acetaminophen）来缓解发烧和疼痛。
 - 请注意，在未与医生沟通过的情况下，切勿让两岁以下的儿童服用任何非处方感冒药。
 - 请注意，药品无法“治愈”COVID-19，也不能阻止细菌传播。
- 如果您的症状恶化，尤其是当您属于严重疾病的高危人群时，请及时就医。

- 需要就医的症状包括呼吸困难加重、持续胸痛或胸闷、出现意识模糊、无法醒来或保持清醒、面部或唇部发青（**difficulty breathing, persistent pain or pressure in the chest, new confusion, inability to wake or stay awake, bluish lips of face**）。此处所列症状可能不涵盖全部症状。如果您有任何严重或令人担忧的症状，请联系您的医疗服务提供者。





- 如有可能，请您在前去看医生或去医院**之前**提前致电，告诉他们您正在进行COVID-19医学隔离，以便让医护人员在您到达前准备就绪，保护他人免受感染。
 - 不要在任何候诊室等待，并且尽可能全程佩戴口罩。
 - 如果您拨打了911，请务必告知调度和医务人员，您正在进行COVID-19医学隔离。
 - 不要使用公共交通工具。

公共卫生部门是否会通知我的工作单位？

除非是必须保护您或他人健康的情况，公共卫生部门不会向您的工作单位通报或者分享您的任何个人信息。

感谢您在此次重大公共卫生事件中的配合。

COVID-19 可能会让人感到压力倍增，在不确定的时期，请参考以下情绪管理贴士：

<https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/coping/coping-with-stress-during-c-19-pandemic.pdf>

CDC（疾控中心）为应对大流行疾病压力提供的贴士：

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>

各种指南和卫生官命令的延伸版本可参阅：

<https://covid-19.acgov.org/isolation-quarantine>

如您还有其他问题，请访问 www.acphd.org ，或者拨打我们的COVID 热线510-268-2101 或者发送邮件至 ncov@acgov.org 。



收件人: Alameda County的所有雇主

发件人: Nicholas J. Moss, MD, MPH, 卫生官 (Health Officer)

主题: 重返工作岗位无需阴性COVID-19检测结果

Alameda County Public Health Department (ACPHD) 致力于保护所有在Alameda County县内居住或工作的人员健康和​​安全。感谢您遵守州政府和当地​​政府关于工作场所安全的相关规定, 包括要求佩戴口罩、确保人与人之间保持6英尺距离、定期进行症状监测以及支持生病员工居家等。

COVID-19在我们社区广泛传播, 您的员工也可能感染了病毒。根据《卫生官命令》(Health Officer Orders) 规定, COVID-19患者需要居家医学隔离至少10天, 避免与他人接触。在第11天, 如果他们不再发烧并且其他症状缓解, 则可结束医学隔离, 重返工作岗位。**ACPHD强烈建议雇主允许COVID-19患者在症状出现(如无症状, 则从首次检测结果为阳性日计起) 10天后重返工作。**

大多数与COVID-19患者有过密切接触的人, 都需要在最后一次接触后, 进行10天以上的居家检疫隔离。如果他们从未出现过症状, 第11天便可结束检疫隔离, 重返工作岗位。部分群体需要接受14天的检疫隔离; 其中包括与COVID-19严重疾病高危人群(比如患有II型糖尿病或者正在接受癌症治疗的患者) 密切接触的人员, 以及在集体环境中生活或工作的人员(比如监狱、宿舍或养老院)。我们不建议要求让那些已完成**检疫隔离**人员在重返工作岗位时提供阴性检测结果。

以上建议均为公共卫生标准, 来源于California Department of Public Health (CDPH) 以及联邦Centers for Disease Control and Prevention (CDC) 提供的科学证据和指导意见。对于曾经检测结果为阳性的人员进行反复检测没有必要——其临床价值十分有限; 有证据表明, 绝大多数人在10天后不太可能被感染。

清除式检测(clearance tests) 阴性结果不是判断人员是否具有传染性的有效方法, 高敏感度的检测, 在一个人不具备感染性数周之后, 仍会对其体内的死亡病毒样本产生反应。此外, 清除式检测还会给医疗基础设施造成压力, 影响到那些需要检测但是未曾接受过检测的人群和高危人群。**ACPHD不会向重返工作岗位的人员提供清除式检测相关证明, 也不建议医生或相关医疗机构提供证明。**

感谢您的配合, 也感谢您在维护社区安全方面发挥的重要作用。

其他信息资源:

- CDPH - <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/COVID-19/Updated-COVID-19-Testing-Guidance.aspx>



- CDC: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/disposition-in-home-patients.html>
- ACPHD: <https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/isolation-quarantine/criteria-release-from-iso-or-quar-and-return-to-work-eng-2020.07.28.pdf>

更多信息链接

- 与Alameda County医学隔离病例和接触者检疫隔离（Isolation of a Case and Quarantine of Contacts）相关的所有信息，包括《关于医学隔离和检疫隔离卫生官命令》（Health Office Orders and Instructions for Isolations and Quarantine）请参考：<https://covid-19.acgov.org/isolation-quarantine.page>
- 医学隔离信息图：<https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/isolation-quarantine/when-to-self-release-from-isolation-2020.07.31.pdf>
- 解除医学隔离和检疫隔离及重返工作岗位的标准：<https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/isolation-quarantine/criteria-release-from-iso-or-quar-and-return-to-work-eng-2020.07.28.pdf>
- CDC区别检疫隔离和医学隔离的图示：
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/COVID-19-Quarantine-vs-Isolation.pdf>
- Alameda County雇主资源：<https://covid-19.acgov.org/recovery.page>

定义

<p>病例 (Case)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 经实验室确诊患有COVID-19的人员 • 必须医学隔离并远离工作场所至少10天。在医学隔离的最后24小时内，他们必须在未服用泰诺（Tylenol）或其他退烧药物的情况下退烧，并且其他所有症状均出现持续改善。如果相关人员符合所有这些标准，他们就被视为不再具有感染性。如果相关人员未能满足所有标准，则需继续医学隔离，直到完全符合。结束医学隔离后，相关人员可以回归正常生活，包括重返工作岗位。
<p>接触者 (Contact)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 病例的所有家人、照料人员以及任何在病例传染期内与其在6英尺距离内接触超过15分钟以上的人员（不管是否佩戴口罩）。 • <u>接触者</u>是指在传染期内接触过病例的人员。根据CDC的规定，无论当事人是否佩戴口罩，凡是任何在6英尺距离内，与感染者接触超过15分钟或以上的人员均属此列。在一天时间内，累计与感染者接触15分钟或以上人员被认为是密切接触者。



传染期 (Infectious Period)	<ul style="list-style-type: none">• 在这一阶段，病例可能会将病毒传染给他人——具备感染性。<ul style="list-style-type: none">◦ 感染期开始：首次出现症状前48小时（仅针对有症状病例），或者为采样日期前48小时（仅针对无症状病例）。◦ 感染期结束：至少10天，且康复后至少24小时后
潜伏期 (Incubation Period)	<ul style="list-style-type: none">• 从接触者暴露在病毒中起，至出现症状（或可能出现症状）之间的期间<ul style="list-style-type: none">◦ 潜伏期时长：暴露在病毒后2-14天（暴露可能会持续）



家庭支持性资源

全州COVID-19热线: 1-833-422-4255 - 一周7天

Alameda County 公共卫生部门 (ACPHD) COVID-19 网站
<https://covid-19.acgov.org/index.page>

资源网页: <https://covid-19.acgov.org/help>

ACPHD COVID-19 热线: (510) 268-2101 ncov@acgov.org

食物 (Food)

- 食物银行: (510) 635-3663 – 针对所有的食物发放计划
<https://covid-19.acgov.org/food-housing-finance.page?> 请参见食品获取资源列表 (Food Access Resource List)

医保福利 (Health Care Benefits)

- 医保注册帮助支持、医保技术人员:
1-800-422-9495
- 在线申请 MediCAL 及其他计划: <https://www.mybenefitscalwin.org/>

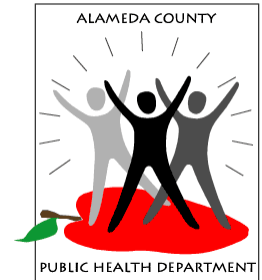
心理健康/咨询 (Mental Health/Counseling)

- 拨打- 1-800-491-9099 周一至周五 8:30-5:00
- Alameda County 危机支持服务 (24 小时) - 1-800-273-8255
<https://covid-19.acgov.org/coping.page>

经济援助 (Financial Assistance)

不同城市请参考当地政府关于COVID相关的经济援助规定:

- Oakland- <https://www.oaklandca.gov/topics/covid-19>
- Alameda- <https://www.alamedaca.gov/ALERTS-COVID-19>
- San Leandro- <https://www.sanleandro.org/c19/>
- Hayward- <https://www.hayward-ca.gov/covid-19>
- Fremont- <https://www.fremont.gov/3571/Coronavirus-Disease-2019>
- Berkeley- <https://www.cityofberkeley.info/covid-19/>
- Albany- <https://www.albanyca.org/our-city/covid-19-response-resources>
- Emeryville- <http://www.emeryville.org/coronavirus>
- Newark- <https://www.newark.org/residents/covid-19-coronavirus>





**Alameda County Health Care Services Agency
Public Health Department**

www.acphd.org

Public Health Department: Main Line (510) 267-8000

COVID-19 Information: (510) 268-2101

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

- Dublin- <https://www.dublin.ca.gov/coronavirus>
- Pleasanton- <https://covid19.cityofpleasantonca.gov/index.html>
- Livermore- <https://cityoflivermore.net/about/emergency/covid19.htm>
- Union City- <https://www.unioncity.org/445/Coronavirus-Disease-COVID-19>
- Piedmont- <https://piedmont.ca.gov/government/covid-19>

住房及其他资源 (Housing and Other Resources)

- 请拨打 211

就业/工作 (就业中心) (Career/Jobs (Career Centers))

- **Eden Area**
网址: www.edenareaonestop.org
邮箱: edenareaajcc@rubiconprograms.org
电话: (510) 672-4150 或 (925) 914-7675
- **Tri-Cities**
网址: www.ohlone.edu/careercenter
邮箱: careercenter@ohlone.edu
电话: (510) 742-2323
- **North Cities**
邮箱: coa-ncitiescc@peralta.edu
电话: (510) 748-2208
- **Tri-Valley**
网址: www.trivalleyonestop.org
邮箱: employerservices@clpccd.org
电话: (925) 560-9431