



# 新型冠状病毒(COVID-19)感染者及其同住者或近距离接触者的居家医学隔离和检疫隔离指南

## (Home Isolation and Quarantine Instructions for People with Coronavirus-2019 (COVID-19) Infection and their Household or Close Contacts)

2021年2月19日更新

(Updated February 19, 2021)

### 医学隔离和检疫隔离有何区别？

1. 医学隔离 (ISOLATION) 要求新型冠状病毒(COVID-19) 患者或检测呈阳性的无症状患者，即使在自己家中，也要远离他人。如果您有COVID-19的实验室确认书或医生诊断书，则需遵循“卫生官医学隔离令”：<https://covid-19.acgov.org/isolation-quarantine>
2. 检疫隔离 (QUARANTINE) 要求COVID-19患者的密切接触者远离他人。如果您是COVID-19患者的同住者或密切接触者，则需遵循“卫生官检疫隔离令”：<https://covid-19.acgov.org/isolation-quarantine>
3. 因工作场所例行检查而接受检测的无症状 (asymptomatic) 雇员和医护人员在等待检测结果时不必进行医学隔离，但检测结果呈阳性者以及因疑似出现COVID-19症状而进行检测者均需进行医学隔离。



## 居家医学隔离（HOME ISOLATION）指南

如果您被诊断出患有COVID-19，则必须遵循以下居家医学隔离步骤以防止疾病传播。如果您的检测结果呈阳性，您可能会接到当地卫生部门的电话，对方会了解您的感受并进行接触者追踪。如果您因疑似出现COVID-19症状而接受检测，且正在等待检测结果，请遵循本医学隔离指南，直到取得检测结果。

### 康复前留在家中

- 大多数COVID-19患者会有轻症（mild illness），通过适当的家庭照护可以逐渐痊愈，无需去看医疗保健提供者。如果您在65岁以上、怀孕或有健康问题，例如心脏疾病（heart disease）、哮喘（asthma）、肺病（lung disease）、糖尿病（diabetes）、肾病（kidney disease）或免疫力低下（weakened immune system），则您罹患更严重疾病或并发症的风险更高（higher risk）。
- 请勿去上班、上学或前往公共场所。
- 留在家中，直到您首次出现不适后已至少过去10天，并且痊愈后至少过去1天。痊愈是指在不服用退烧药（例如 Tylenol® 或 ibuprofen）的情况下，您已有24小时不发烧，且您的症状（例如咳嗽、呼吸急促）得到改善。
  - 例如，如果您从1月1日开始因COVID-19感到不适，只要您不再发烧且逐渐痊愈，您的医学隔离就截至1月11日，您可在1月12日复工或复学。
  - 如果您从未感到不适，但对导致COVID-19的病毒SARS-CoV-2的检测呈阳性，则应在检测当日起至少在家居留10天。
- 您的同住者、亲密伴侣和照护者均被视为您的“密切接触者”，应遵循“居家检疫隔离指南”（Home Quarantine Instructions），包括从您出现症状前的48小时到您开始医学隔离期间与您有过密切接触的人员。请将此文档与其共享。关于密切接触者认定的更多信息，请见：<https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/isolation-quarantine/close-contact-infographic-chi-s-2020.10.12.pdf>

### 如果您无法与他人分开怎么办？

- 持续与您密切接触的人（例如照护者）需从与您密切接触的最后一天或您医学隔离的最后一天起开始新一轮的检疫隔离。他们与您接触的最后一天被视为第0天，可在第10天后解除检疫隔离。
  - 例如，如果张三正在照顾李四，李四在1月1日检测结果呈阳性。现在李四即将解除医学隔离，可于1月12日恢复工作，则张三应在1月12日开始新一轮的检疫隔离，可于1月22日恢复工作。

医护人员，包括在疗养院（nursing homes）或辅助生活机构（assisted living facilities）等长期照护机构（long term care facilities, LTCF）工作的人员，有什么特殊事项需要考虑？

照护严重病症或危重病症（例如，在医院过夜）或免疫力严重受损（severely immunocompromised）



（例如，接受化疗（undergoing chemotherapy））患者的医护人员，应在首次出现症状后等待最多20天再恢复工作。如果您属于此类人群，且对您需要医学隔离多长时间有疑问，请咨询您的医疗保健提供者或县卫生部 (ACPHD)，获取其他指导。

## 人会二次感染 COVID-19 吗？

可能会发生第二次感染，但这种情况非常罕见，尤其是自首次出现COVID-19症状或者首次检测呈阳性过去不到90天的情况下。

- 如果您已从COVID-19感染中康复且出现新症状（new symptoms），您最好与医疗保健提供者联系。提供者可能会建议您进行新的检测（new test），特别是如果自您首次出现症状或者首次检测呈阳性已经过去超过90天。
- 如果您没有任何新症状，但在自首次出现症状或COVID-19检测呈阳性以来的90天内检测结果呈阳性，则您无需医学隔离，您的密切接触者也无需检疫隔离。如果您出现症状，请一定要自我监测并咨询医疗保健提供者。

## 即使我已患过 COVID-19，也应该接种疫苗吗？

- 如果您目前患有 COVID-19或SARS-CoV-2检测呈阳性，则应等到症状消失（如有症状）且解除医学隔离之后再接种疫苗。您可以选择等待90天后再接种疫苗，但对此不作要求。
- 如果您患过 COVID-19，则您应在有资格时进行接种，因为目前尚不明确感染带来的免疫力会持续多久。
- 如果您在过去90天内患过 COVID-19 且接受了单克隆抗体 (monoclonal antibodies) 或恢复性血浆 (convalescent plasma) 的治疗，请向您的医疗保健提供者咨询您应该何时接种疫苗。疾控中心（CDC）指南请见：<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/faq.html>。

## 居家检疫隔离（HOME QUARANTINE）指南

如果您与 COVID-19 确诊患者同住或者有过密切接触（包括自其出现任何症状前的48小时至其自行医学隔离（self-isolated）期间发生的接触），则您必须遵循以下“居家检疫隔离”步骤。症状可能会潜伏2-14天，因此您可能在长达14天内不知道自己是否被感染。在这段时间内，待在家里并监测自己的健康状况以防将潜在的感染传播给他人，这一点至关重要。

## 如何定义密切接触者？

- 密切接触是指您出现在 COVID-19 患者6英尺内至少15分钟，无论对方是否戴了口罩，或者您是否在没有采取适当防护措施的情况下接触了对方的体液或分泌物。
- 根据接触强度（例如，是否在狭窄空间内与有症状的 COVID-19 感染者进行多次互动），一天内累计接触15分钟及以上可被视为密切接触。



- 持续进行密切接触的任何人（例如照护者）需要从密切接触患者的最后一天或患者医学隔离的最后一天起进行新一轮的检疫隔离。您接触患者的最后一天被视为第0天，可在第10天后解除检疫隔离。
  - 例如，如果张三正在照顾李四，李四在1月1日检测结果呈阳性。现在李四即将解除医学隔离，可于1月12日恢复工作，则张三应在1月12日开始新一轮的检疫隔离，可于1月22日恢复工作。

## 您应该在家居留多久？

对大多数人而言，在您最后一次密切接触 COVID-19 患者后，您应该在家居留10天。密切接触的最后一天算作第0天，您应从第1天至第10天在家居留，可在第11天解除检疫隔离。

## 在家居留10天的规定有哪些例外？

患上 COVID-19 的人，如果平常要密切接触患有严重疾病的高风险人士（例如癌症或II型糖尿病患者，或者在集体场所生活或工作，则应在家居留14天。集体场所（congregate facilities）包括：

- 长期照护机构（LTCF, Long-term care facilities）
- 惩教所（Correctional facilities）
- 单人房（SRO, Single Room Occupancy）旅馆
- 宿舍（Dormitories）
- 无家可归者庇护所（Shelters for unhoused persons）

一些必要员工可以提前重返工作岗位。在人员严重短缺的情况下，医疗保健人员、急救人员和与儿童福利系统或辅助生活机构的客户日常面对面接触的社会服务工作人员只要在第5天之后PCR测试呈阴性，就可以在第7天后恢复工作。

更多信息，请见阿拉米达县 COVID-19 网站：<https://covid-19.acgov.org/isolation-quarantine#quarantine>

## 接种过疫苗的人（vaccinated people）需要进行检疫隔离吗？

- 接种疫苗后接触 COVID-19 疑似或确诊患者的人如果符合以下所有条件，则无需进行隔离检疫：
  - 您接种最后一剂疫苗后已经过去至少2周，但不超过3个月—最后一剂是指两剂性的疫苗例如 Pfizer 或 Moderna）的第二剂，或一剂的单剂性疫苗。并且
  - 自上次密切接触以来没有出现 COVID-19 症状
- 例如，如果张三在1月1日接种了第二剂 Moderna 疫苗，在3月31日与后来COVID-19检测呈阳性者密切接触，则张三无需检疫隔离，但应持续监测自己的感染症状，直至4月12日。如果张三在此期间出现症状，应立即进行医学隔离，并联系医疗保健提供者。



## 您应该接受检测吗？

- 如果您可以安全地接受检测，我们建议接触者进行检测。请注意，10天内的检测结果为阴性并不表示以后不会变为阳性。您必须在整个10天内都保持居家检疫隔离。

## 如果出现症状怎么办？

- COVID-19症状包括发烧或发冷、咳嗽、呼吸急促或呼吸困难、疲劳、肌肉或身体疼痛、头痛、最近味觉或嗅觉丧失、喉咙痛、鼻塞或流涕、恶心或呕吐、腹泻。

如果出现症状，则您可能患有COVID-19，应遵循“居家医学隔离指南”。请一定要与医疗保健提供者联系，并如有可能进行检测。



## 居家医学隔离和检疫隔离 均适用的限制和信息

- 待在家里。请勿去上班、上学或前往公共场所。
- 尽可能与家里的其他人分离开，在他人在场的情况下戴上口罩。待在特定的房间中，尽可能远离您家里的其他人。很关键的是要远离有患严重疾病高风险的人。
- 使用单独的卫生间（如有）。
- 请勿做饭或为他人盛饭端菜。
- 请勿在家中接待访客。
- 请勿使用公共交通工具、共享乘车或出租车。

### 预防传播：

- 遮住咳嗽和喷嚏。用纸巾或衣袖遮住口鼻（不要用手），将纸巾扔到套有垃圾袋的垃圾桶后立即洗手。
- 经常用肥皂和清水彻底洗手至少20秒钟，尤其是在咳嗽、打喷嚏或擤鼻涕后，或去洗手间后。如果手上没有明显的脏污，可以用酒精含量最低为62%的酒精消毒洗手液代替肥皂和水。
- 避免共用家居用品。请勿与家中的其他人共用碗碟、杯子、餐具、毛巾、床上用品和其他物品。使用完这些物品后，请用肥皂和清水彻底清洗。可在普通洗衣机中用温水和清洁剂洗涤衣物。可以添加漂白剂，但不是必需的。
- 每天清洁和消毒所有“高频接触”（high-touch）的表面。高频接触的表面包括操作台、桌面、门把手、固定附着物、马桶、电话、电视遥控器、钥匙、键盘、桌子和床头柜。另外，清洁并消毒可能沾有体液的任何表面。根据产品标签说明来使用家用清洁剂和消毒剂喷雾或湿巾。

### 进行居家照护：

- 休息、多喝液体，服用对乙酰氨基酚（Acetaminophen - Tylenol®）缓解发烧和疼痛。
  - 请注意，如未事先咨询医生，不应给2岁以下的孩子服用任何非处方的感冒药。
  - 请注意，药物不能“治愈”（cure）COVID-19，也不能让您停止传播病菌。
- 如果您的症状恶化，尤其是在您有患严重疾病的高风险情况下，请就医。

- 若出现以下症状，您应该就医：呼吸困难增加、持续性疼痛或胸闷、最近出现意识混乱、无法苏醒或保持清醒、嘴唇或脸色发青。此处未列出所有可能的症状。如果您出现其他严重或让您担忧的症状，请致电您的医疗服务提供者。



- 如果可能，请在前往医生办公室或医院之前先电话联系，告知对方您正在进行 COVID-19 医学隔离，以便医疗保健人员为您的到来做好准备，并保护他人免遭感染。



- 请勿在任何候诊室等候，并尽可能全时间戴口罩。
- 如果您拨打911，则必须通知调度员和急救人员您正在进行 COVID-19 医学隔离。
- 请勿使用公共交通工具。

## 公共卫生部会通知我的工作场所吗？

除非有必要保护您 或他人的健康，否则公共卫生部不会向您的工作场所通知或公布您的任何个人信息。

感谢您在这一重要公共卫生问题上的配合。

COVID-19可能会让人倍感压力，以下是在形势不定时期管理情绪健康的一些技巧：

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

在疫症大流行期间 CDC 给出的应对压力技巧：

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

各指南的详细版本和所有的“卫生官令”可在此处查看：

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

如果您还有其他疑问，请访问 [www.acphd.org](http://www.acphd.org)，拨打我们的COVID总线：510-268-2101，或给我们写邮件：[ncov@acgov.org](mailto:ncov@acgov.org)。



收件人：阿拉米达县全体雇主

发件人：Nicholas J. Moss, MD, MPH, Health Office

主题：无需新冠病毒 (COVID-19) 阴性检测结果即可恢复工作

阿拉米达县公共卫生部 (Alameda County Public Health Department) (ACPHD) 致力于确保在阿拉米达县生活或工作的每个人的健康和安全。感谢您遵守州和地方对工作场所安全的要求，包括要求使用口罩、确保人际保持6英尺的距离、定期进行症状检查以及为患病员工提供居家支持。

COVID-19 在我们的社区中广泛传播，您可能有员工感染了该病毒。根据本县卫生官令，COVID-19 患者必须在家进行医学隔离，至少与他人隔离10天。在第11天，如果患者不再发烧且其他症状均有所改善，则可以解除医学隔离并恢复工作。ACPHD 强烈建议雇主让 COVID-19 患者在出现症状（或如无症状，则从首次检测呈阳性）的10天后恢复工作。

密切接触 COVID-19 患者的大多数人都必须在最后接触日期之后在家至少检疫隔离10天。在第11天，如果接触者从未出现症状，则可以解除检疫隔离并恢复工作。有些群体应遵循14天检疫隔离，其中包括与有因COVID-19患严重疾病的高风险人士（例如II型糖尿病或接受癌症治疗的患者）密切接触者，以及在集体场所（例如监狱、宿舍和疗养院）生活或工作的人。我们建议对完成检疫隔离的人员恢复工作，反对作阴性检测要求。

这些建议是基于加州公共卫生部 (California Department of Public Health) (CDPH) 和联邦疾控中心 (Centers for Disease Control and Prevention) (CDC) 的科学证据和指南所制定的公共卫生标准。无需对先前检测呈阳性者进行重复检测——重复检测几乎没有临床意义；并且有明显的证据表明，绝大多数人在10天后不太可能仍具有传染性。

进行清关性阴性检测，不是确定人是否具有传染性的有效方法，因为非常敏感的测试，可在人不再具有传染性后的几周内，能提取出死的病毒颗粒。清关性检测也会导致医疗保健基础设施紧张。ACPHD 不提供人们重返工作岗位的清关性信件，也不建议医生或医疗人员提供证明。

感谢您的配合以及您在维护社区安全方面所发挥的重要作用。





### 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/isolation-quarantine>

### 更多信息的相关链接

- 与阿拉米达县的病例医学隔离和接触者检疫隔离相关的所有信息，包括Health Office 的命令和医学隔离与检疫隔离指南  
<https://covid-19.acgov.org/isolation-quarantine.page>
- 医学隔离信息图表发布 <https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/isolation-quarantine/when-can-i-leave-isolation-chi-s-2021.01.26.pdf>
- CDPH对接触SARS-CoV-2的医疗保健人员进行检疫隔离的指南  
<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CHCQ/LCP/Pages/AFL-21-08.aspx>
- CDC有关检疫隔离和医学隔离的区别图解 [https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/317422-A\\_Quarantine-and-Isolation\\_ZHCN\\_HR.pdf](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/317422-A_Quarantine-and-Isolation_ZHCN_HR.pdf)
- 阿拉米达县雇主资源  
<https://covid-19.acgov.org/recovery.page>

### 定义

病例	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 实验室确认患有COVID-19者</li> <li>• 必须保持医学隔离，并远离工作场所至少十（10）天。在医学隔离的最后24小时内，必须在不服用Tylenol或其他退烧药的情况下，不再发烧，且所有其他症状必须持续改善。如果符合所有这些条件，则此人不再被视为具有传染性。如果不满足所有这些条件，则需要保持医学隔离状态，直到满足这些条件。在解除医学隔离后，可恢复正常生活，包括恢复工作。</li> </ul>
接触者	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 病例的所有同住者、病例照护者，或其他在病例感染期内（无论是否佩戴口罩）出现在病例6英尺内15分钟及以上的任何人。</li> <li>• 接触者是指在病例感染期内接触过病例的人。CDC将“接触”定义为（无论是否佩戴口罩）出现在受感染者6英尺内15分钟或更久。一天之内累计接触时间超过15分钟或更长时间可以视为密切接触。</li> </ul>
传染期	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 病例在具有传染性后，可能将病毒传播给他人的时间长度。             <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ 感染期开始：（对于有症状病例）首次出现症状之前的48小时，或（对于无症状病例）样本采集日之前的48小时。</li> <li>◦ 感染期结束：感染后至少过去10天，且痊愈后至少过去24小时</li> </ul> </li> </ul>
潜伏期	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 从接触到出现症状（或可能出现症状）的时间             <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ 潜伏期长度：接触后2-14天（可能是持续性接触）</li> </ul> </li> </ul>



## 帮助您家人的资源

加州新型冠状病毒 COVID-19 热线: 1-833-422-4255 - 全周无休

阿拉米达县公共卫生部 (ACPHD) COVID-19网站

<https://covid-19.acgov.org/index.page>

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

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

### 食物

- 食物银行 (Food Bank): (510) 635-3663 – 欲了解所有食品分发计划, 请访问: <https://covid-19.acgov.org/food-housing-finance.page>, 点击“食物获取资源列表” (Food Access Resource List)

### 医疗保健福利

- 健康保险投保协助, 健康保险专员: 1-800-422-9495
- 在线申请白卡 MediCAL 及其他计划: <https://www.mybenefitscalwin.org/>

### 心理健康/咨询

- ACCESS: 1-800-491-9099, 周一至周五上午 8:30-下午 5:00, 阿拉米达县危机支持服务 (24 小时): 1-800-273-8255
- 阿拉米达县青少年危机支持服务文字热线: 短信发送“SAFE”至 20121, 每天下午 4:00-晚上 11 点。
- 药物滥用治疗和转诊帮助热线: 1-844-682-7215, 周一至周五上午 8:30 –晚上 9:00, 非工作时间的电话会被转接至语音信箱。
- 全国预防自杀生命热线 (24 小时): 1-800-273-8255 (英语) 或 1-888-628-9454 (西班牙语)
- 灾难求助热线 (24 小时): 1-800-985-5990 或短信发送“TalkWithUs”至 66746
- 访问阿拉米达县的 COVID 网站以获取更多应对资源: <https://covid-19.acgov.org/coping.page>

### 经济支援

请与您当地的市政府联系, 获取具体城市有关COVID 的经济支援:

- 奥克兰 (Oakland) - <https://www.oaklandca.gov/topics/covid-19>
- 阿拉米达 (Alameda) - <https://www.alamedaca.gov/ALERTS-COVID-19>
- 圣莱安德罗 (San Leandro) - <https://www.sanleandro.org/c19/>
- 海沃德 (Hayward) - <https://www.hayward-ca.gov/covid-19>
- 费尔蒙 (Fremont) - <https://www.fremont.gov/3571/Coronavirus-Disease-2019>



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

COVID-19 Information: (510) 268-2101

- 伯克利 (Berkeley) - <https://www.cityofberkeley.info/covid-19/>
- 奥尔巴尼 (Albany) - <https://www.albanyca.org/our-city/covid-19-response-resources>
- 爱莫利维尔 (Emeryville) - <http://www.emeryville.org/coronavirus>
- 纽瓦克 (Newark) - <https://www.newark.org/residents/covid-19-coronavirus>
- 都柏林 (Dublin) - <https://www.dublin.ca.gov/coronavirus>
- 普莱森顿 (Pleasanton) - <https://covid19.cityofpleasantonca.gov/index.html>
- 利弗莫尔 (Livermore) - <https://cityoflivermore.net/about/emergency/covid19.htm>
- 联合市 (Union City) - <https://www.unioncity.org/445/Coronavirus-Disease-COVID-19>
- 皮德蒙特 (Piedmont) - <https://piedmont.ca.gov/government/covid-19>

### 住房及其他资源

- 致电 211

### 就业/工作 (就业中心)

- **伊顿地区 (Eden Area)**  
网站: [www.edenareaonestop.org](http://www.edenareaonestop.org)  
电子邮箱: [edenareaajcc@rubiconprograms.org](mailto:edenareaajcc@rubiconprograms.org)  
电话: (510) 672-4150或(925) 914-7675
- **三联市 (Tri-Cities)**  
网站: [www.ohlone.edu/careercenter](http://www.ohlone.edu/careercenter)  
电子邮箱: [careercenter@ohlone.edu](mailto:careercenter@ohlone.edu)  
电话: (510) 742-2323
- **北部各市 (North Cities)**  
电子邮箱: [coa-ncitiescc@peralta.edu](mailto:coa-ncitiescc@peralta.edu)  
电话: (510) 748-2208
- **三谷地区 (Tri-Valley)**  
网站: [www.trivalleyonestop.org](http://www.trivalleyonestop.org)  
电子邮箱: [employerservices@clpccd.org](mailto:employerservices@clpccd.org)  
电话: (925) 560-9431

# Tips

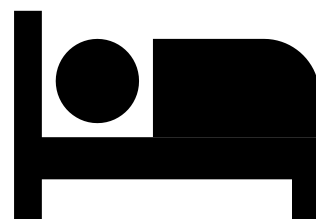
## 小貼士：我何時可以解除醫學隔離 (Isolation) ？



我認為或知道自己患有新冠病毒(COVID-19)，並且出現症狀。我何時可以解除醫學隔離？

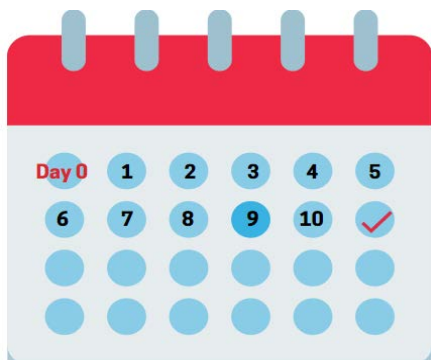
在以下情況下，您可以接近他人：

- 自首次出現症狀已經過去**10**天，並且
- 24小時未發燒，並且
- COVID-19症狀有所改善。



我的COVID-19測試結果為陽性，但從未出現過任何症狀。我何時才能解除醫學隔離？

從測試結果呈陽性開始，請留在家裡並遠離他人，為期**10**天。



**第零 (0) 天是您出現症狀的第一天，或接受測試的當天。**

**在第11天，您可以解除醫學隔離。\***

**您無需被測試為陰性，便可解除隔離或回歸工作。**

\*小部分人應根據醫生要求，醫學隔離20天。



**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)