



## 新冠狀病毒(COVID-19)感染者及其同住者或近距離接觸者的居家醫學隔離和檢疫隔離指南

### ( 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 )

#### 醫學隔離和檢疫隔離有何區別？

1. 醫學隔離 ( ISOLATION ) 要求新冠狀病毒(COVID-19)患者或採檢呈陽性的無症狀患者，即使在自己家中，也要遠離他人。如果您有COVID-19的實驗室確認書或醫生診斷書，則需遵循「衛生官醫學隔離令」：<https://covid-19.acgov.org/isolation-quarantine>
2. 檢疫隔離 ( QUARANTINE ) 要求COVID-19患者的密切接觸者遠離他人。如果您是COVID-19患者的同住者或密切接觸者，則需遵循「衛生官檢疫隔離令」：<https://covid-19.acgov.org/isolation-quarantine>
3. 因工作場所例行檢查而接受採檢的無症狀 ( asymptomatic ) 雇員和醫護人員在等待採檢結果時不必進行醫學隔離，但採檢結果呈陽性者以及因疑似出現COVID-19症狀而進行採檢者均需進行醫學隔離。



## 居家醫學隔離（HOME ISOLATION）指南

如果您被診斷出患有COVID-19，則必須遵循以下居家醫學隔離步驟以防止疾病傳播。如果您的採檢結果呈陽性，您可能會接到當地衛生部門的電話，對方會了解您的感受並進行接觸者追蹤。如果您因疑似出現COVID-19症狀而接受採檢，且正在等待採檢結果，請遵循本醫學隔離指南，直到取得採檢結果。

### 康復前留在家裡

- 大多數COVID-19患者會有輕症（mild illness），透過適當的家庭照護可以逐漸痊癒，無需去看醫療保健提供者。如果您在65歲以上、懷孕或有健康問題，例如心臟疾病（heart disease）、哮喘（asthma）、肺病（lung disease）、糖尿病（diabetes）、腎病（kidney disease）或免疫力低下（weakened immune system），則您罹患更嚴重疾病或併發症的風險更高（higher risk）。
- 請勿去上班、上學或前往公共場所。
- 留在家裡，直到您首次出現不適後已至少過去10天，並且痊癒後至少過去1天。痊癒是指在不服用退燒藥（例如Tylenol®或 ibuprofen）的情況下，您已有24小時不發燒，且您的症狀（例如咳嗽、呼吸急促）得到改善。
  - 例如，如果您從1月1日開始因COVID-19感到不適，只要您不再發燒且逐漸痊癒，您的醫學隔離就截至1月11日，您可在1月12日復工或複學。
  - 如果您從未感到不適，但對導致COVID-19的病毒SARS-CoV-2的採檢呈陽性，則應在採檢當日起至少在家居留10天。
- 您的同住者、親密伴侶和照護者均被視為您的「密切接觸者」，應遵循「**居家檢疫隔離指南**」（Home Quarantine Instructions），包括從您出現症狀前的48小時到您開始醫學隔離期間與您有過密切接觸的人員。請將此文檔與其分享。關於**密切接觸者**認定的更多資訊，請見：  
<https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/isolation-quarantine/close-contact-infographic-chi-t-2020.10.12.pdf>

### 如果您無法與他人分開怎麼辦？

- 持續與您密切接觸的人（例如照護者）需從與您密切接觸的最後一天或您醫學隔離的最後一天起開始新一輪的檢疫隔離。他們與您接觸的最後一天被視為第0天，可在第10天后解除檢疫隔離。
  - 例如，如果張三正在照顧李四，李四在1月1日採檢結果呈陽性。現在李四即將解除醫學隔離，可於1月12日恢復工作，則張三應在1月12日開始新一輪的檢疫隔離，可於1月22日恢復工作。

醫護人員，包括在療養院（nursing homes）或輔助生活機構（assisted living facilities）等長期照護機構（long term care facilities, LTCF）工作的人員，有什麼特殊事項需要考慮？

照護嚴重病症或危重病症（例如，在醫院過夜）或免疫力嚴重受損（severely immunocompromised）



（例如，接受化療（undergoing chemotherapy））患者的醫護人員應在首次出現症狀後等待最多20天再恢復工作。如果您屬於此類人群，且對您需要醫學隔離多長時間有疑問，請諮詢您的醫療保健提供者或縣衛生部 ACPHD，獲取其他指導。

## 人會二次感染COVID-19嗎？

可能會發生第二次感染，但這種情況非常罕見，尤其是自首次出現COVID-19症狀或者首次採檢呈陽性過去不到90天的情況下。

- 如果您已從COVID-19感染中康復且出現新症狀（new symptoms），您最好與醫療保健提供者聯絡。提供者可能會建議您進行新的採檢（new test），特別是如果自您首次出現症狀或者首次採檢呈陽性已經過去超過90天。
- 如果您沒有任何新症狀，但在自首次出現症狀或COVID-19採檢呈陽性以來的90天內採檢結果呈陽性，則您無需醫學隔離，您的密切接觸者也無需檢疫隔離。如果您出現症狀，請一定要自我監測並諮詢醫療保健提供者。

## 即使我已患過COVID-19，也應該接種疫苗嗎？

- 如果您目前患有COVID-19或SARS-CoV-2採檢呈陽性，則應等到症狀消失（如有症狀）且解除醫學隔離之後再接種疫苗。您可以選擇等待90天后再接種疫苗，但對此不作要求。
- 如果您患過COVID-19，則您應在有資格時進行接種，因為目前尚不明確感染帶來的免疫力會持續多久。
- 如果您在過去90天內患過COVID-19 且接受了單克隆抗體 (monoclonal antibodies) 或恢復性血漿的 (convalescent plasma) 治療，請向您的醫療保健提供者諮詢您應該何時接種疫苗。疾控中心（CDC）指南請見：<https://chinese.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/faq.html>。

## 居家檢疫隔離（HOME QUARANTINE）指南

如果您與COVID-19確診患者同住或者有過密切接觸（包括自其出現任何症狀前的48小時至其自行醫學隔離（self-isolated）期間發生的接觸），則您必須遵循以下「居家檢疫隔離」步驟。症狀可能會潛伏2-14天，因此您可能在長達14天內不知道自己是否被感染。在這段時間內，待在家裡並監測自己的健康情況以防將潛在的感染傳播給他人，這一點至關重要。

## 如何定義密切接觸者？

- 密切接觸是指您出現在COVID-19患者6英尺內至少15分鐘，無論對方是否戴了口罩，或者您是否在未採取適當防護措施的情況下接觸了對方的體液或分泌物。
- 根據接觸強度（例如，是否在狹窄空間內與有症狀的COVID-19感染者進行多次互動），一天內累計接觸15分鐘及以上可被視為密切接觸。



- 持續進行密切接觸的任何人（例如照護者）需要從密切接觸患者的最後一天或患者醫學隔離的最後一天起進行新一輪的檢疫隔離。您接觸患者的最後一天被視為第0天，可在第10天后解除檢疫隔離。
  - 例如，如果張三正在照顧李四，李四在1月1日採檢結果呈陽性。現在李四即將解除醫學隔離，可於1月12日恢復工作，則張三應在1月12日開始新一輪的檢疫隔離，可於1月22日恢復工作。

## 您應該在家居留多久？

對大多數人而言，在您最後一次密切接觸COVID-19患者後，您應該在家居留10天。密切接觸的最後一天算作第0天，您應從第1天至第10天在家居留，可在第11天解除檢疫隔離。

## 在家居留10天的規定有哪些例外？

患上COVID-19的人，如果平常要密切接觸患有嚴重疾病的高風險人士（例如癌症或II型糖尿病患者），或者在集體場所生活或工作，則應在家居留14天。集體場所（congregate facilities）包括：

- 長期照護機構（LTCF，Long-term care facilities）
- 懲教所（Correctional facilities）
- 單人房（SRO，Single Room Occupancy）旅館
- 宿舍（Dormitories）
- 無家可歸者庇護所（Shelters for unhoused persons）

一些必要員工可以提前重返工作崗位。在人員嚴重短缺的情況下，醫療保健人員、急救人員和與兒童福利系統或輔助生活機構的客戶日常面對面接觸的社會服務工作人員只要在第5天之後PCR測試呈陰性，就可以在第7天后恢復工作。

更多資訊，請見阿拉米達縣COVID-19網站：<https://covid-19.acgov.org/isolation-quarantine#quarantine>

## 接種過疫苗的人（vaccinated people）需要進行檢疫隔離嗎？

- 接種疫苗後接觸COVID-19疑似或確診患者的人如果符合以下所有條件，則無需進行隔離檢疫：
  - 您接種最後一劑疫苗後已經過去至少2周，但不超過3個月---最後一劑是指兩劑性的疫苗（例如 Pfizer 或 Moderna）的第二劑，或一劑的單劑性疫苗。

並且

- 自上次密切接觸以來沒有出現COVID-19症狀
- 例如，如果張三在1月1日接種了第二劑 Moderna 疫苗，在3月31日與後來COVID-19採檢呈陽性者密切接觸，則張三無需檢疫隔離，但應持續監測自己的感染症狀，直至4月12日。如果張三在此期間出現症狀，應立即進行醫學隔離，並聯絡醫療保健提供者。



## 您應該接受採檢嗎？

- 如果您可以安全地接受採檢，我們建議接觸者進行檢測。請注意，**10天內**的採檢結果為陰性並不表示以後不會變為陽性。您必須在整個**10天內**都保持居家檢疫隔離。

## 如果出現症狀怎麼辦？

- COVID-19症狀包括發燒或發冷、咳嗽、呼吸急促或呼吸困難、疲勞、肌肉或身體疼痛、頭痛、最近味覺或嗅覺喪失、喉嚨痛、鼻塞或流涕、噁心或嘔吐、腹瀉。

如果出現症狀，則您可能患有COVID-19，應遵循「居家醫學隔離指南」。請一定要與醫療保健提供者聯絡，並如有可能進行檢測。



## 居家醫學隔離和檢疫隔離 均適用的限制和資訊

- 待在家裡。請勿去上班、上學或前往公共場所。
- 盡可能與家裡的其他人分離開，在他人在場的情況下戴上口罩。待在特定的房間中，盡可能遠離您家裡的其他人。很關鍵的是要遠離有患嚴重疾病高風險的人。
- 使用單獨的衛生間（如有）。
- 請勿做飯或為他人盛飯端菜。
- 請勿在家中接待訪客。
- 請勿使用公共交通工具、共用乘車或計程車。

### 預防傳播：

- 遮住咳嗽和噴嚏。用紙巾或衣袖遮住口鼻（不要用手），將紙巾扔到套有垃圾袋的垃圾桶後立即洗手。
- 經常用肥皂和清水徹底洗手至少**20**秒鐘，尤其是在咳嗽、打噴嚏或擤鼻涕後，或去洗手間後。如果手上沒有明顯的髒汙，可以用酒精含量最低為**62%**的酒精消毒洗手液代替肥皂和水。
- 避免共用家居用品。請勿與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。使用完這些物品後，請用肥皂和清水徹底清洗。可在普通洗衣機中用溫水和清潔劑洗滌衣物。可以添加漂白劑，但不是必需的。
- 每天清潔和消毒所有「高頻接觸」（**high-touch**）的表面。高頻接觸的表面包括操作臺、桌面、門把手、固定附著物、馬桶、電話、電視遙控器、鑰匙、鍵盤、桌子和床頭櫃。另外，清潔並消毒可能沾有體液的任何表面。根據產品標籤說明來使用家用清潔劑和消毒劑噴霧或濕巾。

### 進行居家照護：

- 休息、多喝液體，服用對乙醯氨基酚（**Acetaminophen - Tylenol®**）緩解發燒和疼痛。
  - 請注意，如未事先諮詢醫生，不應給**2**歲以下的孩子服用任何非處方的感冒藥。
  - 請注意，藥物不能「治癒」（**cure**）**COVID-19**，也不能讓您停止傳播病菌。
- 如果您的症狀惡化，尤其是在您有患嚴重疾病的高風險情況下，請就醫。

- 若出現以下症狀，您應該就醫：呼吸困難增加、持續性疼痛或胸悶、最近出現意識混亂、無法蘇醒或保持清醒、嘴唇或臉色發青。此處未列出所有可能的症狀。如果您出現其他嚴重或讓您擔憂的症狀，請致電您的醫療服務提供者。



- 如果可能，請在前往醫生辦公室或醫院之前先電話聯絡，告知對方您正在進行**COVID-19**醫學隔離，以便醫療保健人員為您的到來做好準備，並保護他人免遭感染。



**Alameda County Health Care Services Agency**  
**Public Health Department**  
[www.acphd.org](http://www.acphd.org)

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

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

COVID-19 Information: (510) 268-2101

- 請勿在任何候診室等候，並盡可能全時間戴口罩。
- 如果您撥打911，則必須通知調度員和急救人員您正在進行COVID-19醫學隔離。
- 請勿使用公共交通工具。

## 公共衛生部會通知我的工作場所嗎？

除非有必要保護您 或他人的健康，否則公共衛生部不會向您的工作場所通知或公佈您的任何個人資訊。

感謝您在這一重要公共衛生問題上的配合。

COVID-19可能會讓人倍感壓力，以下是在形勢不定時期管理情緒健康的一些技巧：

<https://chinese.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/stress-coping/index.html>

在疫症大流行期間CDC給出的應對壓力技巧：

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

各指南的詳細版本和所有的「衛生官令」可在此處查看：

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

如果您還有其他疑問，請瀏覽[www.acphd.org](http://www.acphd.org)，撥打我們的COVID總線：510-268-2101，或給我們寫郵件：[ncov@acgov.org](mailto:ncov@acgov.org)。



收件人：阿拉米達縣全體僱主 (All Employers in Alameda County)

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

主題：無需新冠病毒 COVID-19 陰性檢測結果即可恢復工作

阿拉米達縣公共衛生部 Alameda County Public Health Department (ACPHD) 致力於確保在阿拉米達縣生活或工作的每個人的健康和 safety。感謝您遵守州和地方對工作場所安全的要求，包括要求使用口罩、確保人際保持6英尺的距離、定期進行症狀檢查以及為患病員工提供居家支持。

COVID-19 在我們的社區中廣泛傳播，您可能會有員工感染了該病毒。根據本縣衛生官令，COVID-19 患者必須在家進行醫學隔離，至少與他人隔離10天。在第11天，如果患者不再發燒且其他症狀均有所改善，則可以解除醫學隔離並恢復工作。ACPHD 強烈建議僱主讓 COVID-19 患者在出現症狀（或如無症狀，則從首次檢測呈陽性）的10天后恢復工作。

密切接觸 COVID-19 患者的大多數人都必須在最後接觸的日期之後在家至少檢疫隔離10天。在第11天，如果接觸者從未出現症狀，則可以解除檢疫隔離並恢復工作。有些群體應遵循14天檢疫隔離，其中包括與有因 COVID-19 患嚴重疾病的高風險人士（例如 II 型糖尿病或接受癌症治療的患者）密切接觸者，以及在集體場所（例如監獄、宿舍和療養院）生活或工作的人。我們建議對完成檢疫隔離的人員恢復工作，反對作陰性檢測要求。

這些建議是基於加州公共衛生部 California Department of Public Health (CDPH) 和聯邦疾控中心 Centers for Disease Control and Prevention (CDC) 的科學證據和指南所制定的公共衛生標準。無需對先前檢測呈陽性者進行重複檢測——重複檢測幾乎沒有臨床意義；並且有明顯的證據表明，絕大多數人在10天后不太可能仍具有傳染性。

進行清關性陰性檢測不是確定人是否具有傳染性的有效方法，因為非常敏感的測試可在人不再具有傳染性後的幾周內能提取出死的病毒顆粒。清關性檢測也會導致醫療保健基礎設施緊張。ACPHD 不提供人們重返工作崗位的清關性信件，也不建議醫生或醫療人員提供證明。

感謝您的配合以及您在維護社區安全方面所發揮的重要作用。





其他資訊資源：

- 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>

更多資訊的相關連結

- 與阿拉米達縣的個案醫學隔離和接觸者檢疫隔離相關的所有資訊，包括Health Office 的命令和醫學隔離與檢疫隔離指南  
<https://covid-19.acgov.org/isolation-quarantine.page>
- 醫學隔離資訊圖表發佈 <https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/isolation-quarantine/when-can-i-leave-isolation-chi-t-2021.01.26.pdf>
- CDPH對接觸SARS-CoV-2的醫療保健人員進行檢疫隔離的指南  
<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CHCQ/LCP/Pages/AFL-21-08.aspx>
- CDC有關檢疫隔離和醫學隔離的區別圖解  
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/pdfs/fact-sheet-about-covid-19-vaccines-1-Traditional-Chinese.pdf>  
<https://chinese.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>
- 阿拉米達縣雇主資源  
<https://covid-19.acgov.org/recovery.page>

定義

個案	實驗室確認患有COVID-19者 必須保持醫學隔離，並遠離工作場所至少十（10）天。在醫學隔離的最後24小時內，必須在不服用Tylenol或其他退燒藥的情況下，不再發燒，且所有其他症狀必須持續改善。如果符合所有這些條件，則此人不再被視為具有傳染性。如果不滿足所有這些條件，則需要保持醫學隔離狀態，直到滿足這些條件。在解除醫學隔離後，可恢復正常生活，包括恢復工作。
接觸者	個案的所有同住者、個案照護者，或其他在個案感染期內（無論是否佩戴口罩）出現在個案6英尺內15分鐘及以上的任何人。 接觸者是指在個案感染期內接觸過個案的人。CDC將「接觸」定義為（無論是否佩戴口罩）出現在受感染者6英尺內15分鐘或更久。一天之內累計接觸時間超過15分鐘或更長時間可以視為密切接觸。
傳染期	個案在具有傳染性後，可能將病毒傳播給他人的時間長度。 感染期開始：（對於有症狀個案）首次出現症狀之前的48小時，或（對於無症狀個案）樣本採集日之前的48小時。 感染期結束：感染後至少過去10天，且痊癒後至少過去24小時
潛伏期	從接觸到出現症狀（或可能出現症狀）的時間 潛伏期長度：接觸後2-14天（可能是持續性接觸）



## 幫助您家人的資源

加州COVID-19 熱線：1-833-422-4255 - 全周無休

阿拉米達縣公共衛生部 (ACPHD) COVID-19網站

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

資源頁：<https://covid-19.acgov.org/help>

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

### 食物

- 食物銀行 (Food Bank)：(510) 635-3663 – 欲了解所有食品分發計畫，請瀏覽：<https://covid-19.acgov.org/food-housing-finance.page>，點按「食物獲取資源列表」(Food Access Resource List)

### 醫療保健福利

- 健康保險投保協助，健康保險專員：1-800-422-9495
- 線上申請白卡 MediCAL 及其他計畫：<https://www.mybenefitscalwin.org/>

### 心理健康/諮詢

- ACCESS: 1-800-491-9099，週一至週五上午 8:30-下午 5:00，阿拉米達縣危機支持服務 (24 小時)：1-800-273-8255
- 阿拉米達縣青少年危機支持服務文字熱線：簡訊傳送「SAFE」至 20121，每天下午 4:00-晚上 11 點。
- 藥物濫用治療和轉診幫助熱線：1-844-682-7215，週一至週五上午 8:30 –晚上 9:00，非工作時間的電話會被轉接至語音信箱。
- 全國預防自殺生命熱線 (24 小時)：1-800-273-8255 (英語) 或 1-888-628-9454 (西班牙語)
- 災難求助熱線 (24 小時)：1-800-985-5990 或簡訊傳送「TalkWithUs」至 66746
- 瀏覽阿拉米達縣的 COVID 網站以獲取更多應對資源：<https://covid-19.acgov.org/coping.page>

### 經濟支援

請與您當地的市政府聯絡，獲取具體城市有關COVID的經濟支援：

- 奧克蘭 (Oakland) - <https://www.oaklandca.gov/topics/covid-19>
- 阿拉米達 (Alameda) - <https://www.alamedaca.gov/ALERTS-COVID-19>
- 聖利安卓 (San Leandro) - <https://www.sanleandro.org/c19/>
- 海沃 (Hayward) - <https://www.hayward-ca.gov/covid-19>



- 費利蒙 (Fremont) - <https://www.fremont.gov/3571/Coronavirus-Disease-2019>
- 柏克萊 (Berkeley) - <https://www.cityofberkeley.info/covid-19/>
- 奧爾巴尼 (Albany) - <https://www.albanyca.org/our-city/covid-19-response-resources>
- 愛莫利維爾 (Emeryville) - <http://www.emeryville.org/coronavirus>
- 紐華克 (Newark) - <https://www.newark.org/residents/covid-19-coronavirus>
- 都柏林 (Dublin) - <https://www.dublin.ca.gov/coronavirus>
- 普萊森頓 (Pleasanton) - <https://covid19.cityofpleasantonca.gov/index.html>
- 利佛摩 (Livermore) - <https://cityoflivermore.net/about/emergency/covid19.htm>
- 聯合市 (Union City) - <https://www.unioncity.org/445/Coronavirus-Disease-COVID-19>
- 皮蒙特 (Piedmont) - <https://piedmont.ca.gov/government/covid-19>

### 住房及其他資源

- 致電 211

### 就業/工作 (就業中心)

- 伊頓地區 (Eden Area)  
網站：[www.edenareaonestop.org](http://www.edenareaonestop.org)  
電子信箱：[edenareaajcc@rubiconprograms.org](mailto:edenareaajcc@rubiconprograms.org)  
電話：(510) 672-4150或(925) 914-7675
- 三聯市 (Tri-Cities)  
網站：[www.ohlone.edu/careercenter](http://www.ohlone.edu/careercenter)  
電子信箱：[careercenter@ohlone.edu](mailto:careercenter@ohlone.edu)  
電話：(510) 742-2323
- 北部各市 (North Cities)  
電子信箱：[coa-ncitiescc@peralta.edu](mailto:coa-ncitiescc@peralta.edu)  
電話：(510) 748-2208
- 三谷地區 (Tri-Valley)  
網站：[www.trivalleyonestop.org](http://www.trivalleyonestop.org)  
電子信箱：[employerservices@clpccd.org](mailto:employerservices@clpccd.org)  
電話：(925) 560-9431

# Tips

## 小貼士：我何時可以解除醫學隔離（Isolation）？

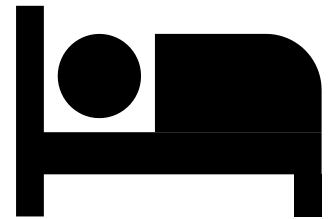


我認為或知道自己患有COVID-19，並且出現症狀。

我何時可以解除醫學隔離？

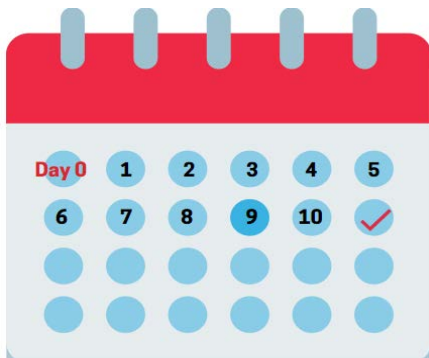
在以下情況下，您可以接近他人：

- 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採檢結果為陽性，但從未出現過任何症狀。我何時才能解除醫學隔離？

從採檢結果呈陽性開始，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，或接受採檢的當天。

在第11天，您可以解除醫學隔離。\*

**您的採檢結果無需變為陰性，即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)