



根据 Centers for Disease Control and Prevention (CDC) 近期的[更新指南](#)，California Department of Public Health 已发布了更新版[COVID-19检疫隔离指南](#)。

《阿拉米达县卫生官令》(Alameda County Health Officer Order) 中关于检疫隔离的内容可参阅[此处](#)。

什么是检疫隔离 (quarantine)？

检疫隔离能够让可能曾接触过SARS-CoV-2 (引发COVID-19的病毒) 的人员远离他人。

哪些人需要进行检疫隔离？

如果您曾和COVID-19或者SARS-CoV-2检测呈阳性患者有过[密切接触](#) (Close Contact)，您可能已经暴露在病毒中，需要进行检疫隔离。

[密切接触](#) (Close Contact) 指的是您曾与COVID-19阳性病例在6英尺距离内，总计接触过15分钟或以上，即使您与对方都佩戴口罩的情况也不例外。一天内多次短暂接触，累计15分钟也属于密切接触。此外，密切接触还包括与COVID-19阳性患者接触时间较短，但是直接接触过患者呼吸道飞沫的情况。例如，病人直接朝您咳嗽。

已感染过COVID-19或者SARS-CoV-2检测为阳性的人员，只要未出现[症状](#)，就不需要在医学隔离 (isolation) 结束后3个月内进行检疫隔离或者再次检测。任何在3个月内出现症状的人员，需要再次进行检测，并联系相关医疗机构。

检疫隔离期间，我要进行检测吗？

检疫隔离期间，如果您出现[症状](#)，则需要进行检测。即使您没有症状，ACPHD也建议您在与患者有过密切接触后的第4到10天内，进行SARS-CoV-2检测。

哪些人需要进行14天检疫隔离？

为期14天的检疫隔离目前是最安全的选择。因此，如果您与免疫功能低下者之类的[重病高危](#)患者存在频繁的密切接触，则需要进行14天检疫隔离。如果您在以下地点工作，则必须在最近一次暴露在传染源后，接受14天的检疫隔离：

- 长期看护机构(Long-term care facilities, LTCF)¹
- 劳教机构
- 单间公用型 (Single Room Occupancy SRO) 旅館
- 宿舍
- 为无家可归人士提供的庇护所

与感染者进行密切接触 (Close Contact) 的当天被计为“第0天” (Day 0)。如果您没有出现症状且检测结果为阴性 (如有检测)，您的14天检疫隔离可以在第15天结束。例如，如果您最后一次与患者的密切接触发生在1月1日，那么，检疫隔离的第一天为1月2日，最后一天为1月15日。

¹ 疫情期间，有严重人员短缺情况的LTCF需咨询ACPHD获取额外的检疫隔离指南。



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

Ver:12-28-2020



哪些人可以在10天后结束检疫隔离？

如果您不属于与重病高危（[high risk for severe disease](#)）患者存在频繁的密切接触的人员，且没有产生任何症状，则可以在最后一次接触感染源后的第10天，结束检疫隔离期。例如，如果您最后一次与患者发生密切接触是1月1日，那么，10天检疫隔离期的第一天为1月2日，最后一天为1月11日。

如果您的检疫隔离期不到14天，您必须：

1. 在整个14天内，注意观察自己的COVID-19症状。如果出现症状，请立即进行[自我医学隔离（self-isolate）](#)，联系医疗机构，并接受检测。
2. 在整个14天内，在室外佩戴口罩，并与其他人至少保持6英尺的距离。

哪些人可以在7天后结束检疫隔离？

在面临严重人员短缺（[critical staffing shortage](#)）²的情况时，卫生保健人员（[health care personnel](#)，HCP）³、应急响应人员（[emergency response workers](#)），以及需要定期与儿童福利系统（[child welfare system](#)）或辅助生活机构（[assisted living facilities](#)）当事人面对面（[face-to-face](#)）工作的社会工作者（[social service workers](#)），可以在最后一次接触感染源7天后重返工作岗位。以上情况中，您必须在第5天后接受PCR检测，结果为阴性且没有出现任何COVID-19症状。

比如，如果您最近一次与患者密切接触是1月1日，那么，7天检疫隔离期的第一天为1月2日，最后一天为1月8日，检测应在1月6日后进行。

以下几种例外情况仍需在7天的检疫隔离期结束后继续：

1. 如果您所在的医疗环境中爆发了疫情（[experiencing an outbreak](#)），比如有疑似或确诊感染，ACPHD将建议您完整隔离14天。
2. 如果您处于需要照顾免疫力严重低下的病人（[severely immunocompromised patients](#)）的环境中，比如，面对骨髓或器官移植或正在接受化疗的病人，您应当接受完整的14天检疫隔离或者暂时调往照顾其他病人。

如果您在7天后结束了检疫隔离，您必须：

1. 在整个14天内，工作期间全程佩戴外科口罩。
2. 在整个14天内，注意观察自己的COVID-19症状。如果出现症状，请立即进行[自我医学隔离（self-isolate）](#)，联系医疗机构，并接受检测。
3. 在整个14天内，在室外佩戴口罩，并与其他人至少保持6英尺的距离。

在严重的人员短缺情况下，公共安全部门的部分人员，比如执法部门或者消防急救人员（EMT），可能需要在检疫隔离期结束日之前返工。关于这些特殊情况的更多信息，请参见[Alameda County Health Officer Order 20-06](#)。

²严重人员短缺现象发生时，会没有足够的工作人员为病患、居民或收容人员提供安全医疗保障。当医疗机构内发生严重的人员短缺时，各机构需要强烈考虑取消非必要就诊和手术，调整员工排班，取消或延迟雇员休假，雇佣额外HCP、将HCP轮换到可以支持病患护理的活动中。更多关于严重的人员短缺的信息，请参考CDC的[缓解卫生保健人员短缺的策略](#)。

³卫生保健人员指的是在病患护理领域里，可能会暴露在传染源（比如血液、组织、体液以及被污染的设备、表面或空气）中，进行有偿或无偿工作的人员。认定HCP是否在工作中接触感染源，应参考CDC的[潜在接触COVID-19的卫生保健人员风险评估和工作限制指南](#)。