



根據 Centers for Disease Control and Prevention (CDC) 近期的[更新指南](#)，California Department of Public Health 已發佈了更新版[COVID-19檢疫隔離指南](#)。

《阿拉米達縣衛生官令》(Alameda County Health Officer Order) 中關於檢疫隔離的內容可參閱[此處](#)。

### 什麼是檢疫隔離 (quarantine) ？

檢疫隔離能夠讓可能曾接觸過SARS-CoV-2 (引發COVID-19的病毒) 的人員遠離他人。

### 哪些人需要進行檢疫隔離？

如果您曾和COVID-19或者SARS-CoV-2檢測呈陽性患者有過密切接觸 (Close Contact)，您可能已經暴露在病毒中，需要進行檢疫隔離。

密切接觸 (Close Contact) 指的是您曾與COVID-19陽性病例在6英尺距離內，總計接觸過15分鐘或以上，即使您與對方都佩戴口罩的情況也不例外。一天內多次短暫接觸，累計15分鐘也屬於密切接觸。此外，密切接觸還包括與COVID-19陽性患者接觸時間較短，但是直接接觸過患者呼吸道飛沫的情況。例如，病人直接朝您咳嗽。

已感染過COVID-19或者SARS-CoV-2檢測為陽性的人員，只要未出現症狀，就不需要在醫學隔離 (isolation) 結束後3個月內進行檢疫隔離或者再次檢測。任何在3個月內出現症狀的人員，需要再次進行檢測，並聯絡相關醫療機構。

### 檢疫隔離期間，我要進行檢測嗎？

檢疫隔離期間，如果您出現[症狀](#)，則需要進行檢測。即使您沒有症狀，ACPHD也建議您在與患者有過密切接觸後的第4到10天內，進行SARS-CoV-2檢測。

### 哪些人需要進行14天檢疫隔離？

為期14天的檢疫隔離目前是最安全的選擇。因此，如果您與免疫功能低下者之類的重病高危患者存在頻繁的密切接觸，則需要進行14天檢疫隔離。如果您在以下地點工作，則必須在最近一次暴露在傳染源後，接受14天的檢疫隔離：

- 長期看護機構(Long-term care facilities, LTCF) <sup>1</sup>
- 勞教機構
- 單間公用型(Single Room Occupancy SRO)旅館
- 宿舍
- 為無家可歸人士提供的庇護所

與感染者進行密切接觸 (Close Contact) 的當天被計為「第0天」(Day 0)。如果您沒有出現症狀且檢測結果為陰性 (如有檢測)，您的14天檢疫隔離可以在第15天結束。例如，如果您最後一次與患者的密切接觸發生在1月1日，那麼，檢疫隔離的第一天為1月2日，最後一天為1月15日。

<sup>1</sup> 疫情期間，有嚴重人員短缺情況的LTCF需諮詢ACPHD獲取額外的檢疫隔離指南。



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](http://www.acphd.org)

Ver:12-28-2020



### 哪些人可以在10天后結束檢疫隔離？

如果您不屬於與重病高危（**high risk for severe disease**）患者存在頻繁的密切接觸的人員，並且沒有產生任何症狀，則可以在最後一次接觸感染源後的第10天，結束檢疫隔離期。例如，如果您最後一次與患者發生密切接觸是1月1日，那麼，10天檢疫隔離期的第一天為1月2日，最後一天為1月11日。

如果您的檢疫隔離期不到14天，您必須：

1. 在整個14天內，注意觀察自己的COVID-19症狀。如果出現症狀，請立即進行自我醫學隔離（[self-isolate](#)），聯絡醫療機構，並接受檢測。
2. 在整個14天內，在室外佩戴口罩，並與他人至少保持6英尺的距離。

### 哪些人可以在7天后結束檢疫隔離？

在面臨嚴重人員短缺（**critical staffing shortage**）<sup>2</sup>的情況時，衛生保健人員（**health care personnel, HCP**）<sup>3</sup>

、應急回應人員（**emergency response workers**），以及需要定期與兒童福利系統（**child welfare system**）或輔助生活機構（**assisted living facilities**）當事人面對面（**face-to-face**）工作的社會工作者（**social service workers**），可以在最後一次接觸感染源7天后重返工作崗位。以上情況中，您必須在第5天后接受PCR檢測，結果為陰性並且沒有出現任何COVID-19症狀。

比如，如果您最近一次與患者密切接觸是1月1日，那麼，7天檢疫隔離期的第一天為1月2日，最後一天為1月8日，檢測應在1月6日後進行。

以下幾種例外情況仍需在7天的檢疫隔離期結束後繼續：

1. 如果您所在的醫療環境中爆發了疫情（**experiencing an outbreak**），比如有疑似或確診感染，ACPHD將建議您完整隔離14天。
2. 如果您處於需要照顧免疫力嚴重低下的病人（**severely immunocompromised patients**）的環境中，比如，面對骨髓或器官移植或正在接受化療的病人，您應當接受完整的14天檢疫隔離或者暫時調往照顧其他病人。

如果您在7天后結束了檢疫隔離，您必須：

1. 在整個14天內，工作期間全程佩戴外科口罩。
2. 在整個14天內，注意觀察自己的COVID-19症狀。如果出現症狀，請立即進行自我醫學隔離（[self-isolate](#)），聯絡醫療機構，並接受檢測。
3. 在整個14天內，在室外佩戴口罩，並與他人至少保持6英尺的距離。

在嚴重的人員短缺情況下，公共安全部門的部分人員，比如執法部門或者消防急救人員（**EMT**），可能需要在檢疫隔離期結束日之前返工。關於這些特殊情況的更多資訊，請參見[Alameda County Health Officer Order 20-06](#)。

<sup>2</sup> 嚴重人員短缺現象發生時，會沒有足夠的工作人員為病患、居民或收容人員提供安全醫療保障。當醫療機構內發生嚴重的人員短缺時，各機構需要強烈考慮取消非必要就診和手術，調整員工排班，取消或延遲雇員休假，雇傭額外HCP、將HCP輪換到可以支持病患護理的活動中。更多關於嚴重的人員短缺的資訊，請參考CDC的[緩解衛生保健人員短缺的策略](#)。

<sup>3</sup> 衛生保健人員指的是在病患護理領域裡，可能會暴露在傳染源（比如血液、組織、體液以及被污染的設備、表面或空氣）中，進行有償或無償工作的人員。認定HCP是否在工作中接觸感染源，應參考CDC的[潛在接觸COVID-19的衛生保健人員風險評估和工作限制指南](#)。