



小貼士

我什麼時候能解除隔離？

COVID-19檢測結果呈陽性者	建議措施
<p>如果您的COVID檢測結果呈陽性，那麼無論您的疫苗接種情況如何、無論您是否無症狀，您都應該進行隔離。</p> <p>如果不遵循此建議措施，可能會增加COVID-19向他人傳播的可能性。</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <u>至少居家5日。</u> • 第5日後可以解除隔離，前提是： <ul style="list-style-type: none"> • 症狀已消失，或症狀輕微並有所改善；並且 • 您已退燒24小時（在沒有使用退燒藥的情況下）。 • 如果發燒，請繼續隔離，直至退燒已至少24小時（在未使用退燒藥的情況下，如Tylenol/ibuprofen）。 • 如果其他症狀還未消失，請繼續隔離，直至症狀消失或已隔離10日。 • 10日內，出現在他人周圍、尤其是在室內時，請佩戴貼合的口罩（參閱以下口罩指南）。 • 可使用藥物預防COVID-19重症疾病。請瀏覽：https://covid-19.acgov.org/treatment.page

在COVID-19擴散嚴重的高風險場所或有脆弱人群的場所（例如：醫療保健和應急服務機構、監獄、無家可歸者收容所）生活、工作或參訪的人應遵循該設施的任何其他要求或指南。

注意：

上述指南是CDC（疾控中心）和CDPH（加州公共衛生部）的最新建議。雖然隔離5日後仍存在傳播風險，但您可選擇遵循上述指南。隔離10日仍然是最安全的選擇。

口罩指南：

您感染後的10日內，請佩戴貼合的口罩，此舉對保護他人至關重要。解除隔離後，如果間隔24小時的兩次連續檢測結果呈陰性（首選抗原檢測），那麼您可以在第10日前就摘掉口罩。注意：根據CalOSHA法規現行規定，此條只針對普通民眾，但不適用於特殊工種。更多關於如何利用口罩最大限度自我保護的資訊，請瀏覽<https://www.bit.ly/3TayrUV>



**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
Updated: 3/13/2023



您是密切接觸者嗎？

如果您在24小時內與COVID-19患者共用同一室內空氣15分鐘或以上，那麼您就是密切接觸者。



如果您已接觸過 COVID-19 (密切接觸者)	保護他人的措施
<p>如果您接觸過COVID-19患者，您不必進行檢疫隔離。但是，如果您出現了疾病症狀，請立即隔離並進行COVID-19檢測！</p> <p>接觸是指在24小時內共用同一室內空氣共計15分鐘。（例如：接觸3次、各5分鐘等於接觸15分鐘）。</p> <p>如果您感染了COVID-19，在您感覺到任何症狀（如咳嗽、喉嚨痛、腹瀉、疲勞或頭痛）之前2天，您就已經開始傳播病毒了（或者如果您從未感覺不適，該時間則為您檢測出陽性結果之前2天）。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 請於接觸後3至5日，進行COVID-19檢測。 出現在他人周圍、尤其是在室內時，請佩戴合適的口罩，並佩戴10日。 密切觀察自己的症狀，並觀察10日。 <ul style="list-style-type: none"> 如果您出現了症狀，請居家並遠離他人，直到您可以進行COVID-19檢測。如果您的第一次檢測結果呈陰性，請等待24至48小時再進行一次檢測，因為有些人感染COVID-19後，不會立刻就檢測出陽性結果。 如果您的COVID-19檢測結果呈陽性，請遵循隔離指南：https://bit.ly/AC-C19 在COVID-19擴散嚴重的高風險場所或有脆弱人群的場所（例如：養老院、監獄、無家可歸者收容所）生活、工作或參訪的人應遵循該設施的相關指南。

注意：雖然您不需要隔離，但10日內請勿接觸易患COVID-19重症的高風險人群，如：老年人、慢性疾病患者、免疫功能低下的人，以及未接種疫苗者。更多資訊/資源，請瀏覽 <https://bit.ly/AC-C19>

疫苗資訊或加強針資格資訊，請瀏覽：www.bit.ly/Vx-Eligible

口罩指南：

接觸後10日內，請佩戴合適的口罩，此舉對保護他人至關重要。關於如何最有效地使用口罩，請參閱此連結：

<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/COVID-19/Get-the-Most-out-of-Masking.aspx>



**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



財政資源

組織	資訊：	連絡方式
幫助及緊急住宿計畫 (HELP, Help & Emergency Lodging Program)	為阿拉米達縣居民提供一次性緊急援助，以防止無家可歸並過渡到永久性住房。	510-259 2200 電子郵箱： HoEmLodgP@acgov.org https://www.alamedacountysocialservice.org/our-services/Shelter-and-Housing/Other-Support/HELP
阿拉米達縣社會服務局 (Alameda County Social Services SSA)	一般援助 (GA)、難民現金援助 (RCA)、移民現金援助 (CAPI)，向符合資格者提供救濟與幫助。	510-263-2420 https://www.alamedacountysocialservice.org/contact-us/online-self-services-virtual-kiosk
東灣天主教慈善機構 (Catholic Charities East Bay)	針對奧克蘭居民的租金援助	510-768-3100; 510-860-4985 www.cceb.org
分享季節 (Season of Sharing)	家庭租金及押金支持	510-272-3700 https://www.alamedacountysocialservice.org/our-services/Shelter-and-Housing/Other-Support/season-of-sharing
同一起薪工資應急基金 (One Fare Wage Emergency Fund)	為計時制工作者準備的現金禮物 請注意：我們正在積極為本應急基金籌集資金，並將在資金到位後向工作者提供臨時現金捐贈。	https://ofwemergencyfund.org/help
住房資源 (Housing Resources)	提供在阿拉米達縣獲得庇護所、過渡性住房和其他應急住房的資訊	致電211 http://211alamedacounty.org/
太平洋煤氣與電力公司 (PG&E)	單次帳單援助、支付安排及延期 (能源費用社區援助計畫REACH Program)	1-800-933-9677 PG&E 折扣(關懷計畫)
東灣水利局客戶援助計畫 (EBMUD Customer Assistance Program)	水費援助	1-866-403-2683 https://www.ebmud.com/customers/billing-questions/financial-assistance
光譜社區中心 (Spectrum Community Center)	能源帳單援助 (低收入家庭能源援助計畫, LIHEAP Program)	510-881-0300 ex. 216 & ex.226 https://www.spectrumcs.org/
阿拉米達縣社區托兒服務委員會 (4C's of Alameda County)	托兒服務資源、尿布包、財政援助	510-582-2182 電子郵箱： info@4c-alameda.org https://4calameda.org/

阿拉米達縣資源



食品資源		
組織	資訊	連絡方式
阿拉米達縣社區食品銀行 (Alameda County Community Food Bank)	服務熱線將在您打電話當天為您聯繫雜貨或熱餐資源。提供Cal Fresh申請援助。	510-635-3663 (週一至週五，上午9點-下午4點) 地點： www.foodnow.net 及 www.comidaahora.net
食品分發計畫 (Food Distribution Services)	提供食品資源清單，可透過清單中的連結，獲取在校餐食和特殊購物時間等資訊。	https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/food-housing-finance/food-access-resource-list-2021.06.21.pdf
食品救濟援助計畫 (CalFresh)	CalFresh是一項補充營養援助計畫 (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP)，為家庭購買營養食品提供援助。	補充營養援助計畫 (SNAP) https://benefitscal.com/ 510-272-3663

醫療保險和醫療資源	
組織/資訊	連絡方式
醫療保險註冊協助 (Medi-CAL 和其他計畫)	1-800-422-9495 https://benefitscal.com/ https://www.alamedacountysocialservices.org/index.page
定位身邊的醫生或診所	https://www.alamedahealthconsortium.org/health-center/ ; http://www.alamedahealthsystem.org/locations/
灣區社區衛生(BACH)	http://www.bach.health 福利登記:510-252-6808 預約電話:510-770-8040

情緒支持/諮詢：	
組織	連絡方式
阿拉米達縣行為健康服務ACCESS計畫 (Alameda County Behavioral Health ACCESS)	週一至週五，上午8:30 -下午5:00 1-800-491-9099
阿拉米達縣危機支援服務機構 (Crisis Support Services of Alameda County, 24小時)	1-800-273-8255
家路熱線 (Family Paths Helpline, 24小時)	1-800-829-3777



**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
[Email: ncov@acgov.org](mailto:ncov@acgov.org)
www.acphd.org

Ver: 03-16-2023