



# 何時可以解除醫學隔離？

## 小貼士

COVID-19檢測呈陽性者 (醫學隔離)	建議措施
<p>如果您的COVID檢測結果呈陽性，則無論疫苗接種狀態如何或即使沒有症狀，您都需要醫學隔離。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 至少在家居留5天。</li> <li>• 如果症狀消失，或症狀正在消退且診斷檢測（首選抗原檢測）呈陰性，則可在第5天后解除醫學隔離。</li> <li>• 如果無法檢測或選擇不檢測，最好醫學隔離至第10天結束。</li> <li>• 如果出現發燒，應繼續醫學隔離，直到（在不服用泰諾/布洛芬等退燒藥的情況下）退燒至少24小時。</li> <li>• 如果其他症狀沒有消退，應繼續醫學隔離，直到症狀消退或直到第10天后。</li> <li>• 聯絡您的醫療提供者，看看您是否有COVID重症高風險並且符合COVID治療資格。您可瀏覽 <a href="https://covid-19.acgov.org/antibody-treatment">https://covid-19.acgov.org/antibody-treatment</a> 瞭解更多資訊。</li> </ul>

### 注意：

上述指南反映了疾控中心（CDC）和加州公共衛生部（CDPH）的最新建議，是為您提供的一種選擇，但5天后可能仍然存在傳播疾病的風險。遠離他人並檢疫隔離10天仍然是最安全的選擇。

### 口罩佩戴指南：

在發生感染後的10天內，佩戴貼合良好的口罩對於保護他人至關重要。欲瞭解如何令口罩達到最大防護作用，可瀏覽

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

更新日期：2022年3月22日



## 您是密切接觸者嗎？

密切接觸者指的是在24小時內，與COVID-19患者在室內共處達15分鐘或更長時間的人員。



### 如果您接觸過COVID-19 (密切接觸者)

接觸過COVID-19患者的人員，**無需**檢疫隔離。但是，如果您出現症狀，請立即隔離並進行COVID-19檢測！

**接觸**指的是在24小時內，與患者在室內共處累計達15分鐘或更長時間的情況。（例：分3次接觸，每次長5分鐘，即被視為接觸過15分鐘。）

COVID-19患者可能會在出現症狀前2天便開始傳播病毒，相關症狀包括咳嗽、咽痛、腹瀉、疲勞或頭痛（如您未出現任何症狀，則以檢測為陽性的2天前為準）。

### 保護他人的舉措

- 在接觸病毒後的3至5天裡進行COVID-19檢測。
- 在他人身邊時，尤其是在室內環境中，持續10天佩戴貼合良好的口罩。
- 持續10天密切關注自己的症狀
  - 如果您出現症狀，請留在家中，避開他人，直到進行COVID-19檢測。由於部分COVID-19患者並非第一時間會檢測為陽性，因此，如果您的首次檢測結果為陰性，請等待24至48小時再次進行檢測。
  - 如果您的COVID-19檢測為陽性，請遵循醫學隔離指南：<https://bit.ly/AC-C19>
- 在COVID-19重症傳播高風險地區生活、工作或訪問的人員以及易感人群（例如：療養院、監獄和流浪者收容所）等，請遵循相關機構的額外規定。

**注意：**雖然您無需檢疫隔離，但請考慮在10天內避免接觸可能會患上COVID-19重症的高危人群，例如：老年人、慢性病患者、免疫系統功能減弱及未接種疫苗的人員。如需更多資訊或資源，請瀏覽 <https://bit.ly/AC-C19>  
如需疫苗或加強針接種資格的資訊，請瀏覽：[www.bit.ly/Vx-Eligible](http://www.bit.ly/Vx-Eligible)

### 口罩佩戴指南：

接觸過病毒後，請持續10天佩戴貼合良好的口罩以保護他人。如需獲取如何最有效使用口罩的相關資訊，請參考本連結：

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



### 经济资源

机构	信息	联系方式
加州Covid-19租金减免 (CA Covid-19 Rent Relief)	用于帮助符合收入条件的家庭支付租金和水电费的资助, 包括逾期欠款和未来付款	1-833-430-2122 <a href="https://housing.ca.gov/covid_rr/program_overview.html#renter">https://housing.ca.gov/covid_rr/program_overview.html#renter</a>
阿拉米达县紧急租房援助计划 (Alameda County Emergency Rental Assistance Program)	帮助符合收入条件的家庭支付最多15个月的租金和水电费, 包括逾期欠款和未来付款	<a href="https://www.ac-housingsecure.org/">https://www.ac-housingsecure.org/</a>
帮助及紧急住宿计划 (Help & Emergency Lodging Program)	为阿拉米达县居民提供 <b>一次性</b> 紧急援助, 以防无家可归, 并帮助过渡到永久住房	(510) 259 2200 电邮: <a href="mailto:HoEmLodgP@acgov.org">HoEmLodgP@acgov.org</a> 如需申请, 请完成 <a href="#">在线申请表</a>
阿拉米达县社会服务局 (Alameda County Social Services SSA)	一般援助 (GA)、难民现金援助 (RCA)、移民现金援助计划 (CAPI) 为符合条件者提供救济和支持	510-263-2420 <a href="https://www.alamedasocialservices.org/public/services/financial_assistance/cash_assistance_program_for_immigrants.cfm">https://www.alamedasocialservices.org/public/services/financial_assistance/cash_assistance_program_for_immigrants.cfm</a>
东湾区天主教慈善机构 (Catholic Charities East Bay)	针对乌克兰居民的租金援助	510-768-3100; 510-860-4985 <a href="http://www.cceb.org">www.cceb.org</a>
分享季 (Season of Sharing)	家庭住房租金及押金援助	510-272-3700 <a href="https://www.alamedacountysocialservices.org/our-services/Shelter-and-Housing/Other-Support/season-of-sharing">https://www.alamedacountysocialservices.org/our-services/Shelter-and-Housing/Other-Support/season-of-sharing</a>
公平起薪应急基金 (One Fare Wage Emergency Fund)	为计时制工作人员提供礼金	<a href="https://ofwemergencyfund.org/help">https://ofwemergencyfund.org/help</a>
联合委员会 (The Unity Council)	就业发展部 (EDD) 和CalFresh援助、水电开销和住房援助及就业相关服务 (英语、西班牙语和玛雅语)	(510) 535-6101 电邮: <a href="mailto:admin@unitycouncil.org">admin@unitycouncil.org</a> ; <a href="http://www.unitycouncil.org/career-center">www.unitycouncil.org/career-center</a>
拉美裔法律中心 (Centro Legal de la Raza)	面向阿拉米达县居民的紧急租房援助及其他资源	<a href="https://www.centrolegal.org/">https://www.centrolegal.org/</a> 510-437-1554
街道健康项目 (Street Level Health Project)	加州Covid-19租金减免计划申请援助和资源。语言: 英语、西班牙语和玛雅语 (玛雅语系)	(510) 306-4835 <a href="http://streetlevelhealthproject.org/">http://streetlevelhealthproject.org/</a>
住房资源 (Housing Resources)	关于获取阿拉米达县的避难所、过渡性住房和其他紧急住房的信息	致电211 <a href="http://211alamedacounty.org/">http://211alamedacounty.org/</a>
太平洋煤气与电力公司 (PG&E)	单次账单援助、付款安排及延期 (能源费用社区援助计划, 即 REACH Program)	1-800-933-9677 PG&E 折扣 (加州能源优惠计划, 即Care Program)
东湾区水利局客户援助计划 (EBMUD Customer Assistance Program)	水费援助	1-866-403-2683
光谱社区中心 (Spectrum Community Center)	能源账单援助 (低收入家庭能源援助计划, 即LIHEAP Program)	510-881-0300 分机号216和226 <a href="https://www.spectrumcs.org/">https://www.spectrumcs.org/</a>



### 食物资源

机构	信息	联系方式
阿拉米达县食物银行 (Alameda County Food Bank)	服务热线会在您致电的同一日为您接通杂货或热食的来源。还为您提供Cal Fresh申请援助。	510-635-3663 (周一至周五早9点至下午4点) 食物位置查询: <a href="http://www.foodnow.net/">http://www.foodnow.net/</a> 和 <a href="http://www.comidaahora.net">www.comidaahora.net</a>
食物分发计划 (Food Distribution Services)	食物资源列表, 包括校餐和特定购物时间, 可点击列表中的链接查看。	<a href="https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/food-housing-finance/food-access-resource-list-2021.06.21.pdf">https://covid-19.acgov.org/covid19-assets/docs/food-housing-finance/food-access-resource-list-2021.06.21.pdf</a>
CalFresh计划	CalFresh是一项补充营养援助计划 (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP), 为家庭购买营养食物提供援助。	1-800-422-9495 补充营养援助计划 (SNAP); <a href="https://www.mybenefitscalwin.org/">https://www.mybenefitscalwin.org/</a>

### 医疗保险和医疗资源

机构/信息	联系方式
医疗保险注册援助 (Medi-CAL 及其他计划)	1-800-422-9495 <a href="https://www.mybenefitscalwin.org/">https://www.mybenefitscalwin.org/;</a> <a href="http://alamedasocialservices.org/public/index.cfm;">http://alamedasocialservices.org/public/index.cfm;</a>
寻找身边的医生或诊所	510 297-0230 <a href="https://www.alamedahealthconsortium.org/health-center/">https://www.alamedahealthconsortium.org/health-center/</a> <a href="http://www.alamedahealthsystem.org/locations/">http://www.alamedahealthsystem.org/locations/</a>

### 情感支援/心理咨询

机构	联系方式
阿拉米达县行为健康服务ACCESS计划 (Alameda County Behavioral Health ACCESS)	1-800-491-9099 周一至周五8:30-5:00
阿拉米达县全天24小时危机支援服务 (Crisis Support Services of Alameda County)	1-800-273-8255
全天24小时家路热线 (Family Paths Helpline)	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](http://www.acphd.org)