



**居家隔离和检疫指示：2019 年新型冠状病毒 (COVID-19) 感染者和同住者或密切接触者**

- 1) 如果您经过检测或医生确诊感染了新型冠状病毒，您必须遵从“卫生官员隔离令” (Health Officer Order of Isolation)，网址：<http://www.acphd.org/2019-ncov/resources/quarantine-and-isolation>
- 2) 如果您是新型冠状病毒感染者的同住者或密切接触者，则必须遵从“卫生官员隔离检疫令” (Health Officer Order of Quarantine)，网址：<http://www.acphd.org/2019-ncov/resources/quarantine-and-isolation>
- 3) 若是在例行工作场所检测中接受检测的无症状员工和医护人员，在等待检测结果时不必隔离。但是，若检测得到任何阳性结果，以及因疑似有新型冠状病毒症状而接受检测，这些人都需依规定隔离。

**居家隔离指示**

**居家检疫指示**

如果您已确诊感染了新型冠状病毒，则必须采取以下“居家隔离”措施，以防止病毒传播。如果您的测试结果呈阳性，您当地的卫生局将打电话给您以了解您的状况并进行联络追踪。如果您因疑似新型冠状病毒症状而接受检测，且正在等待检测结果，请遵从隔离指示，直到结果出来为止。

**待在家里，直到您康复为止**

- 新型冠状病毒的感染者大多是轻症，只要好好在家疗养就能好转，无需就医。如果您是年满 65 岁以上长者、孕妇，或患有心脏病、哮喘、肺病、糖尿病、肾病或免疫系统较弱等健康状况，则会有较高的重症或并发症风险。
- 不要上班、上学或去公共场所。
- 待在家里，直到您发病后至少 10 天，以及康复后至少 1 天。“康复”指的是您在没有服用退烧药 (如 Tylenol®) 的情况下已经退烧满 24 小时，且您的症状 (如咳嗽、呼吸短促等) 已经好转。
- 如果您从未发病，但感染了新型冠状病毒，从检测当天算起，应待在家里至少 10 天。
- 您的家庭成员、亲密伴侣和照顾者都属于“密切接触者”，应遵守“居家隔离检疫指示”。密切接触者还包括从您症状出现前 48 小时，一直到您自我隔离的这段期间，与您有过密切接触的人。请和他们分享本文件。

**如果您无法和他人隔离，该怎么办？**

- 凡是与您继续有密切接触的人，从他们停止与您密切接触的最后一天算起，或者从您被解除隔离的那一天算起，这些人都必须开始实行新一轮 15 天隔离检疫周期。

如果您和新型冠状病毒感染者同住或有密切接触 (包括从他们出现症状前 48 小时，一直到他们自我隔离的这段期间)，则必须遵守“居家检疫指示”措施。症状可能需要 2-14 天才会出现，因此您需要 14 天才知道自己有无感染。在这段期间内，待在家里和监测自己的健康非常重要，预防您可能感染后传染别人。

**待在家里，观察您是否出现症状**

- 与新型冠状病毒感染者有过密切接触后，您需要自最后一次密切接触起自我隔离检疫 15 天。如果您继续和感染者有密切接触，则 15 天隔离检疫期必须重新开始计算。
  - “密切接触”意指您与新冠病毒感染者距离 6 英尺以内超过 15 分钟，或在没有适当防护下接触体液或分泌物。
  - 如果您无法避免密切接触新冠病毒感染者，则您必须从他们被解除隔离开始自我隔离检疫 15 天。整个期间可能至少长达 24 天。

**您应该接受检测吗？**

- 如果您可以安全地进行检测，我们建议接触者都应接受检测。请注意，14 天内测出阴性结果不表示您稍后不会成为阳性。您必须在整个 14 天期间内进行居家隔离检疫。

**如果您出现症状，该怎么办？**

- 新型冠状病毒症状包括咳嗽、呼吸急促或呼吸困难、发烧、发冷、反覆颤抖发冷、肌肉疼痛、头痛、喉咙痛或丧失味觉或嗅觉。
- 如果您出现症状，表示您可能感染了新型冠状病毒，那就应遵守“居家隔离指示”。
- 密切监测您的症状，并且在症状变严重时就医。 下页继续

## 居家隔离和检疫的限制和资讯

- 待在家里。不要上班、上学或去公共场所。
- 将您自己与家中其他人隔开。待在特定房间内，和家中其他人尽量保持距离。远离具有较高重症风险的人，这点非常重要。
- 如有可能，自己应单独使用一间浴室。
- 不要帮别人料理或拿取食物
- 不要让客人到家里来。
- 不要使用公共交通工具、共享汽车或计程车。

### 预防传播：

- 咳嗽和打喷嚏时，用面纸或袖子遮盖口鼻，不要用手——然后将面纸扔进已套上垃圾袋的垃圾桶里，并且立刻清洗双手。
- 经常用肥皂和水彻底洗手至少 20 秒，特别是咳嗽、打喷嚏或擤鼻涕后，或是上完厕所后。如果双手看起来不脏，可以使用至少含 62% 酒精的消毒手液，代替肥皂和水来清洁双手。
- 避免共用家居用品。不要和家人共用碗盘、杯子、餐具、毛巾、寝具和其他物品。这些物品在使用过后，要用肥皂和水彻底洗净。衣物可使用一般洗衣机以温水 and 洗涤剂来清洗；另可添加漂白水，但并非必要。
- 对于接触频繁的所有表面每天清洁和消毒。接触频繁的表面包括：台面；桌面、门把、开关、马桶、电话机、电视遥控器、钥匙、茶几、床边桌...等等。另外，还应清洁和消毒可能沾上体液的任何表面。请使用家用清洁和消毒喷雾剂或湿纸巾，按产品标签指示操作。

### 实行居家疗养：

- 休息、多喝水，服用乙酰胺酚 (Tylenol®) 来退烧和止痛。
  - 请注意，除非请教过医生，否则 2 岁以下儿童不宜服用任何非处方感冒药。
  - 请注意，药物无法“治愈”新型冠状病毒，也不能防止您传播病毒。
- 如果您的症状恶化，尤其当您有较高的重症风险时，请前往就医。
- **您应该就医的症状包括：**



- 如有可能，当您出发前往医生诊所或医院以前，请先致电以告知您正在为新型冠状病毒进行隔离，请医护人员为您的就医做好准备，避免他人受到感染。
  - 切勿在任何候诊室内等候，并且尽可能全程戴上口罩。
  - 如果您拨打 911，必须告知派遣和救护人员您正在为新型冠状病毒进行隔离。
  - 切勿使用公共交通工具。

### 公共卫生局会通知我的雇主吗？

除非是为了保护您或他人的健康而有此必要，否则，公共卫生局不会通知您的雇主或披露有关您的任何个人资料。

**感谢您配合这项重要的公共卫生行动。**

新型冠状病毒疫情可能对人们造成精神压力。以下提供一些在不安时期管理情绪健康的要诀：

<http://www.acphd.org/media/558462/covid19-managing-emotional-health-20200306.pdf>

有关这些完整版指示和所有“卫生官员命令”，请查阅：<http://www.acphd.org/2019-ncov/resources/quarantine-and-isolation>。  
如果您有其他问题，请浏览 [www.acphd.org](http://www.acphd.org)、拨打我们的新冠综合资讯专线 510-268-2101，或可发送电子邮件至 [ncov@accgov.org](mailto:ncov@accgov.org)。



## 控制新型冠状病毒 (COVID-19) 疫情的卫生官员命令 20-05d 号

公共卫生紧急隔离命令

命令发布日期：2020 年 4 月 3 日，修订于 2020 年 5 月 4 日、2020 年 6 月 8 日  
及 2020 年 7 月 28 日

此令将持续有效，直到卫生官员以书面方式撤销为止。

### 命令摘要

由于新型冠状病毒大流行，加州已进入紧急状态。新型冠状病毒 (COVID-19) 传播，对阿拉米达郡的公共卫生造成了重大危险。新型冠状病毒容易经由人与人的密切接触传播。本命令的发布是基于目前已知的科学证据和最佳做法，能保护体弱的民众，防止他们免于因接触 2019 年新型冠状病毒 (COVID-19) 而面临本可避免的重症或死亡风险。阿拉米达郡 (下称“本郡”) 有很大一部份人口，由于年龄、状况和健康方面的因素，在接触新型冠状病毒时会面临严重并发症甚至死亡的风险。有越来越多的证据显示，感染者在出现症状以前就有传染风险，且有些无症状者也有传染风险。因此，所有新型冠状病毒病的患者，无论症状的程度如何 (无症状、轻微症状或严重症状)，都可能对其他体弱民众造成巨大风险。目前没有疫苗可以预防新型冠状病毒病，也没有具体的治疗方法。

为了减缓新型冠状病毒传播、保护体弱民众，并且防止本郡的医疗系统负荷过重，本郡公共卫生局 (下称“公共卫生局”) 必须将新型冠状病毒病患者隔离开来。

根据《加州卫生及安全法规》第 101040、101085 和 120175 节的授权，  
阿拉米达郡卫生官员下令：

所有确诊或可能感染新型冠状病毒病的人都必须自我隔离。这些人必须遵守本命令中所有指示，以及本命令中所引述的公共卫生指南文件。

违反本命令属于犯罪行为，可处以 10,000 美元罚款和/或一年监禁。

(卫生及安全法规 §§ 120295 及其后条款；加州刑法 §§ 69 及 148)

---

### 对新型冠状病毒病确诊者和可能感染者的隔离要求

---

#### A. 凡是确诊或可能感染新型冠状病毒病的人，都必须立刻采取以下行动：

1. 在自己家中或另一住所中自我隔离。除非是为了接受必要的医疗护理，否则这些人不可离开隔离处所或进入其他任何公共或私人场所。
2. 仔细阅读并严格遵守《居家隔离指示》所列的全部要求。该文件发布于 <http://www.acphd.org/2019-ncov/resources/quarantine-and-isolation>，并附加于此命令中
3. 让曾密切接触自己的人知道他们需要自我检疫。应获知需自我检疫的密切接触者，是指和患者在传染期间有过接触的人。传染期间是指从症状出现 (如无症状，但测出为阳性当天) 前 48 小时开始计，一直到隔离期结束为止 (请参阅以下 C 节)。密切接触者包括以下人士：
  - 同住或曾待在其住处的人；或
  - 亲密性伴侣；或



- 正在或曾经为患者提供护理，但未佩戴口罩、防护衣和手套的人，或
  - 曾长时间（超过 15 分钟）与确诊患者相距不到 6 英尺
4. 请密切接触者参考《居家检疫指示》，网址：<http://www.acphd.org/2019-ncov/resources/quarantine-and-isolation>。该文件列有家庭接触者、亲密伴侣、照顾者以及其他密切接触者必须采取的步骤，以防止新型冠状病毒传播。密切接触者可能接触新型冠状病毒。一旦感染，即使症状轻微或无症状，仍很容易将新型冠状病毒传播给其他人。

**B. 确诊或可能感染新型冠状病毒病的人必须自我隔离。**

确定隔离与否应以下列一个或多个因素为依据：

1. 新型冠状病毒（又称为 SARS-CoV-2；所引起的疾病称为新型冠状病毒病）检测结果为阳性；或
2. 与确诊或被认为已感染新型冠状病毒病的人密切接触后，在 14 天内出现符合新型冠状病毒病特征的体征或症状；或
3. 被医护人员告知可能已感染新型冠状病毒病。

确诊或可能感染新型冠状病毒病的人容易将病毒传播给他人，所以有必要进行自我隔离。隔离措施将这些病人与他人隔开，防止新型冠状病毒传播。

**C. 隔离者必须在一个住所中自我隔离，并且遵循本命令的所有指示，直到不再具有传播新型冠状病毒病的风险为止。是否仍有风险，应以下列标准为准：**

1. 从康复后至少经过了 1 天 (24 小时)。康复的定义为：在未服用退烧药下自然退烧，同时咳嗽、呼吸短促或其他症状已经好转；且从症状出现后至少经过了 10 天；以其中较晚者为准。

2. 凡测出阳性但从未出现症状的人，从第一次确诊为阳性的检测当天起必须隔离 10 天。

如果需要遵守本命令的人违反或不遵守本命令，则为了保护公众健康，卫生官员可采取进一步行动，其中可能包括民事拘禁或要求此人待在医疗院所内或其他地点。此外，违反本命令属于犯罪行为，可处以监禁和/或罚款。

特发此令：

2020 年 7 月 28 日

Nicholas J. Moss 博士  
阿拉米达郡临时卫生官员

日期



## 控制新型冠状病毒疫情的卫生官员命令 **20-06d** 号 公共卫生紧急检疫命令

命令发布日期：2020年4月3日，修订于2020年5月4日、2020年6月8日  
及2020年7月28日

此命令将持续有效，直到卫生官员以书面方式撤销为止。

### 命令摘要

由于新型冠状病毒大流行，加州已进入紧急状态。新型冠状病毒 (COVID-19) 传播，对阿拉米达郡的公共卫生造成了重大危险。新型冠状病毒容易经由人与人的密切接触传播。本命令的发布是基于目前已知的科学证据和最佳做法，能保护体弱的民众，防止他们免于因接触 2019 年新型冠状病毒 (COVID-19) 而面临本可避免的重症或死亡风险。阿拉米达郡 (下称“本郡”) 有很大一部份人口，由于年龄、状况和健康方面的因素，在接触新型冠状病毒时会面临严重并发症甚至死亡的风险。有越来越多的证据显示，感染者在出现症状以前就有传染风险，且有些无症状者也有传染风险。因此，所有新型冠状病毒病的患者，无论症状的程度如何 (无症状、轻微症状或严重症状)，都可能对其他体弱民众造成巨大风险。目前没有疫苗可以预防新型冠状病毒病，也没有具体的治疗方法。

为了减缓新型冠状病毒传播、保护体弱民众，并且防止本郡的医疗系统负荷过重，本郡公共卫生官员 (下称“卫生官员”) 必须要求曾接触新型冠状病毒病确诊者的人进行检疫。检疫措施将曾接触新型冠状病毒的人与他人隔开，直到确定他们没有传播疾病的风险为止。

根据《加州卫生及安全法规》第 **101040**、**101085** 和 **120175** 节的授权，  
阿拉米达郡卫生官员下令：

新型冠状病毒病感染者的所有家庭成员、亲密伴侣和照顾者，以及曾与新型冠状病毒病感染者密切接触的人都必须自我检疫。这些人必须遵守本命令中所有指示，以及本命令中所引述的公共卫生指南文件。

违反本命令属于犯罪行为，可处以 **10,000** 美元罚款和/或一年监禁。  
(卫生及安全法规§§ **120295** 及其后条款；加州刑法§§ **69** 及 **148**)



## 对新型冠状病毒病患者的家庭接触者、亲密伴侣、照顾者以及密切接触者的检疫要求

新型冠状病毒病患者 (下称“患者”) 的密切接触者定义如下:

- 与患者同住或曾待在其住处的人; 或
- 患者的亲密性伴侣; 或
- 正在或曾经为患者提供护理, 但未佩戴口罩、防护衣和手套的人, 或
- 长时间 (超过 15 分钟) 与患者相距不到 6 英尺。

及

接触发生于患者被确定为具有传染性的期间。患者具传染性的期间是指从出现症状前 48 小时, 直到患者解除隔离为止。

凡被确定曾密切接触新型冠状病毒病患者的人, 都必须立刻采取以下行动:

1. 从最后一次接触新型冠状病毒病患者或最后一次接触可能感染新型冠状病毒的人那天起, 必须待在自己家中或另一个住所中满 14 天。这些人必须在整个 14 天的病毒潜伏期间自我检疫, 因为他们有发病和传播新型冠状病毒的高风险。即使在这 14 天期间新型冠状病毒检测结果为阴性, 检疫期也不会缩短, 因为个人可能在检测之后变为阳性。密切接触者必须在最后一次接触后的整个 14 天期间处于检疫状态。
2. 除非是为了接受必要的医疗护理, 否则自我检疫者不可离开检疫处所或进入其他任何公共或私人场所。
3. 仔细阅读并严格遵守《居家检疫指示》所列的全部要求, 网址: <http://www.acphd.org/2019-ncov/resources/quarantine-and-isolation>。
4. 自我检疫者如果出现发烧、咳嗽或呼吸短促等发病症状 (即使症状非常轻微), 应在家自我隔离, 远离其他人, 并且遵守《居家隔离指示》, 网址: <http://www.acphd.org/2019-ncov/resources/quarantine-and-isolation>。这是因为他们可能已感染新型冠状病毒病。如果真的已感染, 会将病毒传播给体弱的人。

如果需要遵守本命令的人违反或不遵守本命令, 则为了保护公众健康, 卫生官员可采取进一步行动, 其中可能包括民事拘禁或要求此人待在医疗院所内或其他地点。此外, 违反本命令属于犯罪行为, 可处以监禁和/或罚款。

特发此令:

Nicholas J. Moss 博士  
阿拉米达郡临时卫生官员

2020 年 7 月 28 日  
日期