

# 居家隔離和檢疫指引

## 新冠肺炎診斷性檢測結果前後的隔離和檢疫措施

出於多種原因，您可能需要做新冠肺炎檢測：（1）因為您有可能被感染的症狀，（2）因為您與感染了新冠肺炎的人士有密切接觸，或者（3）因為您從事的工作建議或需要您做檢測。以下說明將幫助您決定在等待診斷檢測結果時應有的措施，以及在獲得檢測結果後應採取的行動。

### 等待檢測結果時，該做什麼：

(1) 如果您有任何新冠肺炎症狀\*，請遵循在等待結果時的隔離措施。

\*新冠肺炎症狀包括：

- 發燒或發冷
- 咳嗽
- 呼吸急促或呼吸困難
- 喉嚨痛
- 肌肉或身體疼痛
- 疲倦
- 噁心、嘔吐或腹瀉
- 頭痛
- 味覺或嗅覺喪失

(2) 如果您沒有任何症狀，但與感染新冠肺炎的人曾有密切接觸，請遵循在等待結果時的檢疫措施。

(3) 如果您沒有新冠肺炎症狀，並且不是密切接觸者，則只需等待檢測結果即可。您無需遵循隔離或檢疫措施。

新冠肺炎陽性患者的密切接觸者=在感染者出現症狀或測試陽性之前2天，和其距離6英尺以內至少15分鐘的人。密切接觸者包括與感染者持續接觸15分鐘的人，以及與感染者反覆短期互動的人。密切接觸者的認定並不取決於接觸者或被感染者在互動過程中是否戴了口罩。

### 獲得檢測結果後該做什麼：

如果您經檢測為新冠肺炎陽性，請遵循隔離措施。

如果您檢測呈陰性並且：

1. 您是新冠肺炎陽性患者的密切接觸者 ⇒ 請繼續遵循檢疫措施。
2. 您有新冠肺炎症狀\*，但不是密切接觸者 ⇒ 請遵循隔離措施，直到退燒且其他症狀改善後24小時（除非被公共衛生局或醫生指示留在家中更長的時間）
3. 您不是密切接觸者，且沒有新冠肺炎症狀 ⇒ 您可以恢復常規活動。

### 將自己與其他人隔離：

- 留在家中，除非去看醫生。
- 不要使用公共交通工具。
- 將自己與家中的其他人隔離。
- 不要為他人烹製食物或為他人端飯菜。
- 限制與寵物的接觸。
- 不允許訪客來訪。
- 請勿去上班、上學或公共場所。

如果您無法達到隔離或檢疫的要求，您可以撥打408-885-3980聯絡新冠肺炎支援團隊，以尋求有關住屋、食物或其他需求的幫助。

### 防止傳播：

- 戴口罩，咳嗽和打噴嚏時遮掩口鼻。
- 清潔和消毒所有「觸碰頻率高」的表面。
- 經常洗手。
- 不要共用家居用品。

### 實踐居家照護：

- 休息並多喝水。
- 如果您出現症狀或症狀加重，請就醫。
- 如果您遇到以下情況，請就醫：呼吸困難、無法保持體液平衡、脫水或神志不清。
- 在就醫之前請先打電話通知醫務人員您處於隔離狀態，並隨時戴口罩。

## 居家隔離和居家檢疫都適用的限制措施和訊息：

居家隔離措施	居家檢疫措施
<p>如果您被診斷出患有新冠肺炎或您在等待新冠肺炎檢測結果時，必須遵循居家隔離措施以防止疾病傳播。</p> <p><b>留在家中，直到您康復並且沒有傳染性</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>大多數患有新冠肺炎的人士出現輕症，可以在家中康復。</li> <li>密切留意症狀，如果症狀惡化，尤其是如果您身患重病的風險較高時，請就醫<sup>1</sup>。</li> <li>如果您有症狀，在以下情況下可以與他人相處： <ul style="list-style-type: none"> <li>自症狀首次出現至少10天，並且</li> <li>不發燒（在未服用退燒藥的情況下）24小時並且</li> <li>症狀改善</li> </ul> </li> <li>如果沒有症狀，在以下情況下可以與他人相處： <ul style="list-style-type: none"> <li>自您的第一次陽性檢測以後10天</li> </ul> </li> </ul> <p>註：如果您的免疫力嚴重低下或患重病，醫生可能建議您延長隔離期。</p> <p><b>密切接觸者</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>如果您經檢測確認或醫生診斷出您患有新冠肺炎，那麼從症狀出現前48小時直到您自我隔離為止，與您有密切接觸的每個人都應遵循居家隔離措施。請與他們分享此文件。如果需要在不向您的密切接觸者透露您的身份的情況下通知您的密切接觸者有關的幫助，請撥打408-970-2870。</li> </ul> <p><b>如果您無法將自己與他人隔離，該怎麼辦？</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>任何持續與您有密切接觸的人都需要延長其檢疫期直至您完成隔離後10天。</li> </ul>	<p>如果您與診斷為新冠肺炎的人士住在一起或與其有<b>密切接觸</b>，則必須遵循下文的「居家檢疫措施」。如果感染了新冠肺炎，最多可能需要14天您才會感覺不適。在此期間，您必須留在家中並留意自己的健康狀況，以免將感染傳給其他人。<b>如果您已完全接種疫苗</b>，在滿足某些條件的情況下，您可能不需要隔離。欲知詳情，請瀏覽 <a href="http://sccstayhome.org">sccstayhome.org</a>。如果尚未完全接種疫苗，請參見以下步驟。</p> <p><b>留在家中觀察是否出現症狀</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>即使您的檢測結果呈陰性，您也必須留在家中，並繼續檢疫足10天。</li> <li>若您沒有出現症狀，您可以在10天之後結束檢疫，但是必須密切觀察症狀足14天。</li> <li>如果您無法避免與患有新冠肺炎的人士密切接觸，您必須在感染者隔離期滿後保持檢疫足10天。這可能意味著檢疫要持續20天。</li> <li>如果您沒有症狀，請在最後一次接觸病例後大約6天或之後做檢測。若您在那之前做了檢測，請在最後一次接觸病例後6天或之後再做一次檢測。</li> </ul> <p><b>如果出現症狀，該怎麼辦？</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>如果您出現任何新冠肺炎症狀，而它們是您平常在日常生活中不常見的新症狀，您則可能患有新冠肺炎，因此必須遵循居家隔離措施（見左側）。</li> <li>立即做檢測。 <ul style="list-style-type: none"> <li>如果結果呈陽性，則繼續遵循居家隔離措施。</li> <li>如果結果呈陰性，並且在最後一次接觸病例之後的6天內做檢測，請在檢疫期結束時再次做檢測。</li> <li>如果結果呈陰性，並且在最後一次接觸病例之後的6天後或更久後做檢測，則無需再次做檢測，但是您必須保持檢疫足10天。</li> </ul> </li> </ul> <p><b>哪些群體應在檢疫期間尋求有關更多的訊息？</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>某些工作者<sup>2</sup>應諮詢其雇主，雇主可以聯繫公共衛生局以獲取更多指引。</li> </ul>
<p><sup>1</sup>如果您60歲或以上，或患有心臟病、肺病或腎病、糖尿病、高血壓或免疫力衰弱等疾病，則您患重病的風險更高。</p>	
<p><sup>2</sup>有特殊檢疫考量的工作者：如果您算是先遣急救人員或衛生保健工作者，並且遵守公共衛生局的隔離和檢疫指引會損害您的業務或部門的服務連續性，請諮詢您的雇主。請參閱 <a href="#">醫護人員嚴重短缺期間的新冠肺炎檢疫指引</a>。</p>	