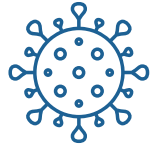


新冠肺炎病例與密切接觸者指引

我的新冠肺炎檢測呈陽性 – 我該怎麼做? (隔離指引)



如果您罹患新冠肺炎，您必須待在家中直到您恢復並不致使他人染病。密切留意您的症狀，尤其如果您有患重症的高風險。此外：

- 留在家中，並且和他人隔離
- 在隔開的房間睡覺
- 如果可以，使用分開的衛浴
- 就算在家也戴著口罩
- 經常清潔共用的檯面
- 若您無法安全的在家中隔離，請致電call 211，獲取住房、食物和其他支援服務的訊息。

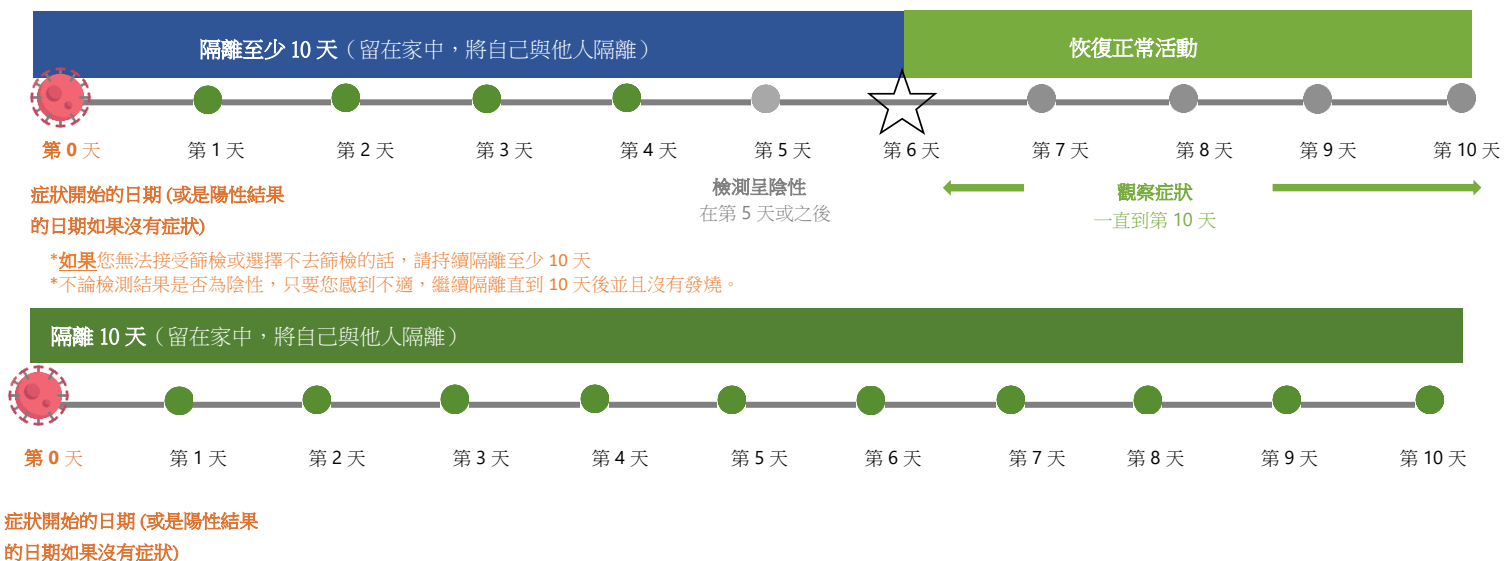
遵循指引來結束隔離：

- A. 如果您在出現症狀第5天或之後檢測呈陰性¹ (或陽性檢測第5天後，如果您沒有症狀)，您可以恢復正常活動：
 - a. 隔離滿5天後，並且，
 - b. 沒有發燒至少24小時，並且，
 - c. 其他症狀緩解。
- B. **如果您無法接受篩檢、選擇不去篩檢，或者是您的症狀並未改善的話，請持續隔離至少10天。**
- C. 如果您有較弱的免疫系統或是有其他的疾病，您的醫生可能會要您隔離更長時間。

¹ 若需檢測來結束隔離，建議使用抗原檢測 (通常稱為快篩) 而非 PCR 檢測。

告知您的密切接觸者：

告知和您有密切接觸的人，讓他們知道他們可能已暴露在新冠病毒中。意識到已暴露在新冠病毒中能讓您的密切接觸者去做檢測，監測症狀，並且更好的保護他們的家人和朋友。參考第 2 頁對密切接觸者的定義。



我是新冠肺炎確診患者的密切接觸者- 我該怎麼做? (密切接觸者指引)



加州公共衛生部 (CDPH) 將密切接觸者²定義為和新冠肺炎患者同處一室內共享空間 15 或超過 15 分鐘，而在那段時間新冠肺炎患者具傳染性能傳染給其他人。這是從新冠肺炎患者出現症狀的 2 天前（如果他們從未出現症狀，則為檢測呈陽性的 2 天前）直到隔離結束。[按此](#)了解更多。

² 若空間大於 40 萬立方尺，請參見[加州公共衛生部的大型室內空間中的密切接觸者定義](#)。

如果您是新冠肺炎確診病例的密切接觸者:

- 在最後一次暴露的 3-5 後做檢測³。
- 如果出現症狀，立即做檢測並且留在家中，並且
- 如果檢測結果是陽性，遵循隔離建議。
- 強烈建議在有他人出現的場合佩帶貼合面部的口罩總共 10 天。
- 若您尚未接種疫苗或加強劑請盡快接種 (若您沒有任何症狀，請佩戴口罩，並遵循篩檢指引)。

³ 若您的陰性篩檢結果是由抗原快篩得到的話，建議您在 48 小時之後再次篩檢，以避免可能出現的偽陰性篩檢結果。

我有新冠肺炎症狀 - 我該怎麼做?



如果您有新冠肺炎症狀，您應該立即做檢測。當您在等待新冠肺炎檢測結果時，您必須待在家中直到您症狀好轉並且不會傳染他人生病。密切監測自己的症狀，如果感到症狀加重，尤其您是重症的高風險群體，請尋求醫療照護。此外:

- 留在家中，和他人隔開
- 在隔開的房間睡覺
- 如果可以，使用分開的衛浴
- 就算在家中也帶著口罩
- 經常清潔共用的檯面

如果您新冠肺炎檢測呈陽性，遵循第一頁的隔離步驟。如果您新冠肺炎檢測呈陰性，只要您沒有發燒 24 小時且其他症狀緩解，則您可以回復正常活動。如果您使用抗原檢測檢測為陰性，請考慮繼續隔離並且在 1-2 天後再做一次檢測，尤其是您是在症狀出現的 1-2 天後做的檢測。如果新的症狀出現，進行隔離並且再次做檢測。

我需要做新冠肺炎檢測嗎?



您可能需要做新冠肺炎檢測，如果：

- (1) 您有新冠肺炎症狀;
- (2) 您是新冠肺炎確診病例的密切接觸者; 或是
- (3) 您的工作或狀況被建議或要求做檢測。

在等待檢測結果時您該做什麼:

- (1) 如果您有新冠肺炎症狀，遵循上述的症狀步驟。
- (2) 如果您沒有新冠肺炎症狀，不論您是否為密切接觸者，在等待您的檢測結果時，您都不需要遵循隔離步驟。

查找您附近的新冠肺炎檢測站，瀏覽 SCCFreeTest.org/zh

更多財務協助，住房，食物或其他支援性服務，致電 211

以上指引是針對一般大眾。某些環境，像是學校，醫療環境，庇護所，和監獄有不同的指引。在工作場所，雇主應遵守 [CAL/OSHA](#) 的要求。更多訊息，請參閱 [SCCStayHome.org](#)。