

# 新冠肺炎：居家隔離和檢疫指引

因為下列原因，您可能需要做新冠肺炎檢測：

- (1) 您有任何新冠肺炎疾病症狀，
- (2) 您是新冠肺炎感染者的**密切接觸者**或
- (3) 您正從事或處於被建議或要求做檢測的工作或情況中。

在等待檢測結果時，該做什麼：

- (1) 如果您有任何新冠肺炎症狀，請遵循下一頁的隔離步驟。
- (2) 如果您沒有新冠肺炎症狀但屬於密切接觸者，並且：
  - (a) **未接種疫苗\*** 或**已接種疫苗並且符合加強劑條件\*** 可是尚未接種加強劑，請在下表中找到與您情況相符的**檢疫計劃**並請遵循下一頁的**檢疫步驟**。  
\*包括之前已經感染過 SARS-CoV-2, 包括在過去 90 天。
  - (b) **已接種加強劑或已接種疫苗但還不符合加強劑條件**，在等待檢測結果時您不需要遵循以下隔離或檢疫步驟。
- (3) 如果您**沒有**新冠肺炎症狀，並且**不是**密切接觸者，您在等待檢測結果期間無需遵循隔離或檢疫步驟。

獲得檢測結果後該怎麼辦：

- (1) 如果您經新冠肺炎檢測呈**陽性**，請遵循下一頁的隔離步驟。
- (2) 請在下表中找到與您情況相符的**檢疫計劃**並請遵循下一頁的**檢疫步驟**。

**密切接觸者：**密切接觸者是指與新冠肺炎患者在其新冠肺炎感染可傳染給他人期間相距 6 英尺之內至少 15 分鐘的人。這是從新冠肺炎患者出現症狀或首次檢測呈陽性 48 小時前算起直到 10 天後。請瀏覽[此處](#)了解詳情。

## 新冠肺炎隔離和檢疫計劃<sup>1-5</sup>

適用對象 <sup>1-3?</sup>	該怎麼做
有新冠肺炎症狀但未暴露且檢測呈陰性，無論疫苗接種狀態如何。	<ul style="list-style-type: none"><li>• 如果檢測結果為<b>陰性</b>，一旦症狀開始好轉並且您至少 24 小時沒有發燒，就可以結束隔離。</li></ul>
新冠肺炎檢測呈陽性，無論疫苗接種狀態如何，過往感染史或有無症狀：	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>隔離</b>並待在家裡，遠離他人至少 5 天。</li><li>• 如果您感覺好些或正在好轉，並且在第 5 天或之後採樣的檢測 (首選為抗原檢測) 為陰性，可在第 5 天後結束隔離。</li><li>• 如果您無法檢測，或者您第 5 天的檢測呈陽性，或是您選擇不檢測，則需繼續隔離至少 10 天。</li><li>• 無論您的檢測結果是否為陰性，如果您感覺沒有好轉，請繼續隔離直到第 10 天之後<b>並且</b>直到沒有發燒。</li><li>• 在有其他人在場時 (即使是在家中) 戴上鬆緊合宜的口罩總共 10 天，特別是在室內環境中。</li></ul>
暴露在未接種疫苗或已接種疫苗且符合加強劑接種條件但尚未接種加強劑的新冠肺炎確診者的人應該：	<p><b>檢疫</b>並待在家裡至少 5 天<sup>4</sup>。自最近一次暴露的那天開始算起。</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 立即接受檢測，確認是否需要隔離。在第 5 天<sup>4</sup>再次接受檢測。</li><li>• 如果您感覺好些，並且在第 5 天或之後採樣的檢測結果為陰性，可在第 5 天後結束檢疫。</li><li>• 如果無法檢測或選擇不檢測，並且沒有症狀，檢疫可以在第 10 天後結束。</li><li>• 在有其他人在場時 (即使是在家中) 戴上鬆緊合宜的口罩總共 10 天，特別是在室內環境中。如果出現症狀，請立即做檢測，並待在家裡等待結果。根據結果遵循指示。</li><li>• 如果檢測呈陽性，請遵循上述隔離建議。</li></ul>
暴露在已接種疫苗加強劑或是已接種疫苗但尚未符合接種加強劑的新冠肺炎患者的人不需要 <sup>2</sup> 檢疫，但仍應：	<ul style="list-style-type: none"><li>• 立即接受檢測，確認是否需要隔離。在第 5 天<sup>5</sup>再次接受檢測。</li><li>• 在有其他人在場時 (即使是在家中) 戴上鬆緊合宜的口罩總共 10 天，特別是在室內環境中。</li><li>• 如果檢測呈陽性，請遵循上述隔離建議。</li><li>• 如果出現症狀，請立即做檢測，並待在家裡等候結果。根據結果遵循指示。</li></ul>

<sup>1</sup> 醫療保健環境中的醫療保健工作者、患者和居民應遵循更嚴格的規程，請參閱 [醫療人員檢疫指引-AFL 21-08](#)

<sup>2</sup> 上述指引不適用於在監獄和庇護所等群聚環境中生活或工作的人。

<sup>3</sup> 在學校環境場所工作或上學的人應參閱 [CDPH K-12 隔離和檢疫指引](#)。

<sup>4</sup> 在工作場所，如果 (1) 在最後一次接觸病例後 3-5 天內獲得陰性檢測結果，(2) 員工在他人周圍佩戴合身的口罩總共 10 天，並且 (3) 員工繼續沒有症狀。員工在不工作時仍應遵循上述隔離指引。本指南不適用於在群聚場所的醫療保健人員或工作人員。

<sup>5</sup> 暴露者，無論是否需要檢疫，都應考慮儘快進行檢測以確定感染狀況，如果檢測呈陽性，則應遵循上述所有隔離建議。在隔離期間及早知道一個人被感染，可以 (a) 如果有需要，可以更早地獲得治療選擇 (特別是對於那些可能有患重病風險的人) 以及 (b) 通知暴露者 ("密切接觸者")，他們也可能通過了解他們是否被感染而受益。

## 隔離步驟



- 1 隔離** - 如果您患有新冠肺炎或您有**症狀**並且正在等待新冠肺炎檢測結果,您必須**留在家中直到好轉而不至於傳染給別人**。密切觀察症狀,如果惡化,尤其是如果您**身患重病的風險較高**時,請就醫。

此外:

- 待在單獨的房間活動及睡覺
- 如果可能的話使用單獨的浴廁
- 即使在家,也要戴口罩

- 2 遵循縣政府的隔離指引:**

A. 如果您在**新冠肺炎檢測呈陽性當天或症狀開始之日起 5 天或之後檢測呈陰性**,在以下情況下可以與他人共處:

- 至少**隔離 5 天**,並且,
- 沒有發燒,而且,
- 其他症狀好轉。

B. 如果您無法進行檢測,或者您第 5 天的檢測呈陽性或您選擇不檢測,請繼續隔離**至少 10 天**。

C. 如果您的免疫系統較弱或患有其他疾病,您的醫生可能會告訴您隔離更長時間。

- 3 告知您的**密切接觸者**** - 與您有密切接觸的人應該**遵守檢疫步驟**。請與他們分享此傳單。如需幫助告知您的密切接觸者,請致電 408-970-2870。

## 檢疫步驟



- 1 檢疫** - **立即**留在家中,將自己與他人隔離。

A. 詢問您的僱主以了解您是否需要遵循其他措施。僱主可以聯絡公共衛生局尋求協助。

B. 遵循符合您自身情況的檢疫指示(請參閱第1頁上的所有檢疫指示)。一般來說,如果您**已接種加強劑或最近完成疫苗接種**,您無需進行檢疫。

- 2 做檢測:**

A. 您是否持續與新冠肺炎患者有**密切接觸**(例如同住的家人)?

- **如果沒有**,您應該立即做檢測,並在最近一次暴露於病例後第 5 天或之後再次檢測,即使您已接種了加強劑,或最近接種了疫苗。**如果有**,在新冠肺炎患者完成隔離後,再增加 5 天的檢疫期。做 3 次檢測:

- 1)立即和
- 2)首次暴露的 5 天後和
- 3 患者完成隔離 5 天後

如果所有3次檢測結果均呈陰性,您可以在新冠肺炎患者完成隔離5天後結束檢疫。

B. 如果任何檢測結果呈**陽性**,請遵循**隔離步驟**。

C. 如果您在檢疫期間開始出現新冠肺炎症狀,請立即再次做檢測。

- 3 觀察**有無新冠肺炎症狀。如果您開始感到不適,請**遵循隔離步驟**並立即做檢測。

計劃 5 天的隔離(適用於感覺良好或正在好轉且在第 5 天或之後檢測呈陰性的人)



計劃 10 天的隔離(在第 5 天無法進行檢測或選擇不做檢測而且已無症狀或症狀好轉)



計劃 5 天的檢疫(適用於在第 5 天或之後感覺良好且檢測呈陰性的人)



**隔離:**  
症狀開始或新冠肺炎採樣檢測呈陽性的日期  
(使用較早的日期)

**檢疫:**  
最近一次暴露於新冠肺炎  
患者的日期

☆ : 顯示可能可以結束檢疫的第一天

❖ 注意: 在有其他人在場時(即使是在家中)戴上鬆緊合宜的口罩總共 10 天,特別是在室內環境中。