



## 提供給 COVID-19 患者及其同住人士或密切接觸者的居家隔離和檢疫隔離指引

居家隔離指引	居家檢疫隔離指引
<p>如果您被診斷出患有 COVID-19 或正在等待 COVID-19 檢測結果，您必須遵循以下居家隔離措施，以預防疾病傳播。</p> <p><b>留在家中直至康復</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>每位 2 歲及以上的同住家庭成員，都應佩戴合適的口罩（包括在房屋內時）。</li> <li>大多數 COVID-19 患者會有輕度生病症狀，可以透過適當的居家護理得到好轉，而無需去醫療服務提供者處就診。但是，如果您年滿 65 歲、懷孕或患有基礎疾病，例如心臟病、哮喘、肺病、糖尿病、腎病、肝病、嚴重肥胖或免疫系統衰弱，則您屬於重症或併發症<b>高危人士</b>。</li> <li>切勿去上班、上學或前往公共場所。</li> <li>留在家中，直到自您第一次生病起已經過去了至少 10 天，<b>並且</b>自您康復後（即在沒有服用退燒藥 [例如 Tylenol®] 的情況下已退燒 24 小時，<b>並且</b>您的症狀 [例如咳嗽、呼吸急促] 得到改善）已經過去了至少 1 天（24 小時）。</li> <li>如果您從未出現症狀，但 COVID-19 檢測結果呈陽性，則應自接受該檢測之日起留在家中至少 10 天。</li> <li>您家裡的人、您的親密伴侶和護理提供者被視為「密切接觸者」，他們應遵循<b>右側的居家檢疫隔離指引</b>。請將此文件分享給他們。</li> </ul> <p><b>如果您無法將自己與他人隔離開，該怎麼辦？</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>如果您在隔離期內沒有不與他人共用的專用臥室和洗手間，請致電 2-1-1 以申請獲得替代性住房。如果其他人在過去 90 天內也被診斷出患有 COVID-19，便可以與其共用一間臥室。</li> <li>如果在您隔離期間仍有人繼續與您保持密切接觸，他們則需要將其檢疫隔離期限延長至 14 天（從他們與您有過密切接觸的最後一天，或您結束隔離之日開始算起）。</li> </ul>	<p>如果您與 COVID-19 確診患者住在同一家庭中，或與其有過密切接觸，則您必須遵循以下居家檢疫隔離措施。在整個檢疫隔離期間，您必須留在家中。可能需要 2-14 天的時間才會出現症狀，因此您可能不會立即得知自己是否被感染。</p> <p><b>例外情況：</b>如果您已完全接種疫苗*並且仍然未出現症狀（即您沒有出現與 COVID-19 一致的任何症狀），則不需要進行居家檢疫隔離，但您必須監測自己是否出現類似於 COVID-19 的症狀。如果您出現了與 COVID-19 一致的症狀，無論您是否已接種疫苗，您都必須遵循<b>左側的居家隔離指引</b>。</p> <p>*如果滿足以下條件，您便被視為已完全接種疫苗：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>您完成了整個 COVID-19 疫苗系列接種，<b>並且</b></li> <li>在您接種了該系列的最後一劑疫苗之後，已經過去了 14 天。</li> </ol> <p><b>留在家中並監測是否出現症狀</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>自您最後一次與 COVID-19 患者密切接觸之日起計已經過去了 14 天，您的檢疫隔離期即結束。如果您持續與該患者密切接觸，您的檢疫隔離期將需要延長額外 14 天（從該患者處於隔離期時，您與其有過密切接觸的最後一天算起）。 <ul style="list-style-type: none"> <li><b>密切接觸是指您在 COVID-19 患者具有傳染性期間，與其在 6 英尺距離內累計相處超過 15 分鐘，而無論是否佩戴有面罩。</b></li> <li>如果您在檢疫隔離期內沒有不與他人共用的專用臥室和洗手間，請致電 2-1-1 以申請獲得替代性住房。</li> </ul> </li> <li>測量並記錄您的體溫，每天兩次。</li> </ul> <p><b>尋求 COVID-19 檢測</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>有症狀的接觸者應透過其初級保健提供者或社區檢測點接受檢測，網址 <a href="https://www.smchealth.org/covid-19-testing">https://www.smchealth.org/covid-19-testing</a>。</li> <li>無症狀接觸者自其接觸病毒之日起計經過至少 4 天後，才應接受檢測，而即使檢測結果呈陰性，也應繼續進行自我檢疫隔離滿 14 天。</li> </ul> <p><b>如果您出現了與 COVID-19 一致的症狀，該怎麼辦？</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>如果您出現了類似 COVID-19 的症狀，則您可能已受到感染，而應遵循<b>左側的居家隔離指引</b>。</li> <li>密切監測您的症狀，如果症狀惡化，請立即就醫。</li> </ul>
<p><b>公共衛生局會通知我的雇主嗎？</b></p> <p>除非公共衛生局認為有必要向您的雇主披露有關您的任何個人資訊，以保護您和他人的健康，否則其絕不會這樣做。</p>	





### 提供給居家隔離或居家檢疫隔離者的指引

- 每位 2 歲及以上的同住家庭成員，都應佩戴合適的口罩（包括在房屋內時）。
- 留在家中。**切勿**外出，除非需要外出以獲得必要的醫療護理。避免前往任何公共場所和參加任何規模的聚集。**切勿**前往托兒所、上學或上班。**切勿**前往公共區域（例如公園、雜貨店或其他商業場所）。**切勿**出行。
- 將自己與他人隔離開。您應該獨自留在自己的臥室中。您應該使用單獨的洗手間（如果有的話）。同住家庭成員應留在不同的房間，或盡量與您隔離開。
- 切勿為他人準備或提供食物。切勿共用碗碟、水杯、杯子、餐具、毛巾、床上用品或其他物品。
- 禁止沒有必要需求的訪客進入家中。如果有人將物品放在門口，請等到該人離開後再拾取。

#### 預防傳播

- **遮蓋您的咳嗽。**用紙巾蓋住您的口鼻，或者用您的袖子遮蓋噴嚏（請勿用手遮蓋）— 然後將紙巾扔到裝有塑膠袋的垃圾桶中，隨後立即洗手。
- **經常用肥皂和水徹底洗手至少 20 秒鐘** — 尤其是在咳嗽、打噴嚏、擤鼻涕或上廁所後。如果您的手沒有明顯髒污，可以使用至少含 60% 酒精的免洗酒精搓手液代替肥皂和水。
- **每天對所有「經常碰觸」的表面進行清潔和消毒**，包括檯面、桌面、門把手、廁所器具、馬桶、電話、電視遙控器、按鍵、鍵盤。同時對任何可能沾有體液的表面進行清潔和消毒。根據產品標籤說明使用家用清潔和消毒噴霧或濕巾。

#### 實行居家護理

- 休息、多喝水，並在有需要的情況下服用非處方藥物（例如 Tylenol®）以緩解發燒和疼痛。
  - 請注意，在未事先諮詢醫生的情況下，不應給幼兒服用任何非處方感冒藥。
- 如果您的症狀惡化，尤其當您是重症高危人士時，請就醫。
  - 表明您應該就醫的症狀包括但不限於以下各項：



呼吸困難



胸悶或胸痛



嘴唇發青



意識混亂或難以喚醒



其他嚴重症狀

- 請盡量**提前**致電診所或急診室。這樣其便能夠為您的到來做好相應準備，並保護他人免受感染。
  - 請一直佩戴合適的**口罩**。
  - 請勿乘坐公共交通工具（公車、Caltrain、灣區捷運系統 [Bay Area Rapid Transit, BART] 等）或使用共乘服務（Uber、Lyft 等）。
  - 避免與他人在任何候診室或場所一起等候。
  - 如果您致電 911，您必須告知派遣員和醫士您正在進行 COVID-19 隔離/檢疫隔離。

感謝您的配合，以及幫助我們控制 COVID-19  
在社區中的傳播。

以下是在這段充滿不確定性和壓力的時期管理情緒健康的一些小貼士，網址為  
<https://www.smchealth.org/covid-19-mental-health>。

如果您有任何其他疑問，請瀏覽網址 <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html> 或  
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/care-for-someone.html>。

