

# 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）因為您的工作或所在處境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，您該做什麼：

(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。

## 居家隔離和居家檢疫都適用的限制措施和訊息：

### 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、無法吞嚥液體、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，並時刻戴口罩。

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，您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，請就醫，尤其是如果您身患重病的風險較高時<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><b>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。</b></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，每個與您有密切接觸的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到10天您完成隔離後。</li> </ul>	<p><b>檢測<sup>2</sup>：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>所有密切接觸者如出現症狀，應立即進行檢測。</li> <li>非家庭密切接觸者（無論疫苗接種狀況如何）應在最後一次暴露病例後第5天或之後立即進行檢測。</li> <li>持續暴露的家庭密切接觸者（無論疫苗接種狀況如何）應檢測3次：1)立即，和2)首次暴露病例後5天，和3)病例完成隔離期後5天。</li> <li><b>如果您的檢測呈陽性</b>，請遵循上列的居家隔離措。</li> </ol> <p><b>隔離期<sup>3,4</sup>：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>對於有症狀的未接種疫苗/未完全接種疫苗的密切接觸者：</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>如果不做檢測，在最後一次暴露的10天後以及退燒至少24小時和其他症狀改善後，可以結束檢疫，以時間較長者為準；或者</li> <li>如果做檢測，在最後一次暴露的第5天或之後所做檢測的結果為陰性，並且退燒24小時或以上，以及其他症狀改善，則檢疫可以在第7天後結束，以時間較長者為準。</li> </ul> </li> <li><b>對於無症狀的未接種疫苗/未完全接種疫苗的密切接觸者：</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>如果不做檢測，在最後一次暴露的10天後可以結束檢疫；或者</li> <li>如果做檢測，在最後一次暴露的第5天或之後所做檢測的結果為陰性，則檢疫可以在第7天後結束。</li> </ul> </li> <li><b>對曾經感染過的未接種疫苗密切接觸者：</b>如果密切接觸者在過去90天內感染了新冠肺炎，並且自從最近暴露於新冠肺炎患者後沒有出現任何新症狀，則他們不需要檢疫。</li> <li><b>對於有症狀的完全接種疫苗<sup>5</sup>的密切接觸者：</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>如果不做檢測，在最後一次暴露的10天後以及退燒至少24小時和其他症狀改善後，可以結束檢疫，以時間較長者為準；或者</li> <li>如果做檢測，而在出現症狀時做的檢測結果為陰性，並且退燒24小時或以上以及其他症狀改善後，可以馬上停止檢疫。</li> </ul> </li> <li><b>無症狀的完全接種疫苗<sup>6</sup>的密切接觸者：</b>已完全接種疫苗的密切接觸者<sup>6,7</sup>應遵循 <a href="#">CDC 的建議</a>。一般來說，如果他們符合以下所有條件，則不需要檢疫： <ul style="list-style-type: none"> <li>已完全接種疫苗<sup>8</sup>，並且</li> <li>自暴露於新冠肺炎以來一直無症狀，並且</li> <li>不是醫療機構或設施的住院病人或居民。</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>對於所有密切接觸者（不管有無症狀）</b></p> <p>除了上述指引：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>密切接觸者應繼續監測症狀滿14天。</li> <li>如果密切接觸者在隔離期間繼續接觸病例，則檢疫期立即開始，並在病例隔離期結束後10天結束，或者如果符合上述檢測標準，則在病例7天隔離期結束後結束檢疫。</li> </ul> <p><b>哪些群體應該尋求有關檢疫期的更多信息？</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>某些員工應該諮詢他們的雇主，他們可以聯繫公共衛生部門以獲得更多指引。</li> </ul> </li></ol>
<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>	
<p><sup>3</sup>如果暴露發生在 TK-12 學校環境中，而您沒有症狀且在最後一次暴露後第5天或第6天的檢測呈陰性，您可能最早可在最後一次暴露後7天結束隔離。請遵行學校針對您情況的具體說明進行。</p>	
<p><sup>4</sup>有特殊檢疫期注意事項的工作者：如果您被視為急救人員或醫護人員，請諮詢您的雇主，遵守公共衛生部門的隔離和檢疫指引會損害您的業務或部門服務的連續性。如果存在嚴重的人員短缺，醫護人員可能會遵循<a href="#">此處</a>列出的建議。</p>	
<p><sup>5</sup>公共衛生部門可能會在聚集環境中和集群/爆發調查期間提供替代檢測建議。</p>	
<p><sup>6</sup>曾暴露於新冠肺炎病例的完全接種疫苗的醫護人員如果符合上述標準，則無需在工作之外進行檢疫，但仍應立即和在最後一次暴露於病例後5天或之後進行新冠肺炎檢測。有關更多信息，請參閱管理醫護人員的暴露部分。</p>	
<p><sup>7</sup>在暴露於疑似或確診的新冠肺炎患者後，醫療機構的住院患者和居民應繼續遵循 <a href="#">CDPH 醫療機構的檢疫指引</a>。</p>	