



## 新型冠狀病毒 COVID-19 一般接觸建議

對於組織或機構中有一人或多人之新型冠狀病毒 COVID-19 感染已檢測為陽性。

您之所以收到此“一般接觸建議”，是因為我們認為您曾逗留在該工作場所，但未與新型冠狀病毒 COVID-19 陽性患者有過密切接觸。（「密切接觸」的定義是指與未佩戴口罩的 COVID-19 確診患者在 6 英尺範圍內接觸超過 10 分鐘，或患者未穿戴口罩、長袍或手套的情況下，與您的體液或分泌物有過直接接觸。密切接觸也包括與 COVID-19 患者一同居住、照顧該患者或接受該患者照顧的人士。那些有過密切接觸史的人士會收到另外的檢疫建議）。

### 建議

在接下來的14天裡，您應該自行監測症狀。請參閱以下之新型冠狀病毒COVID-19症狀清單。

如果您在收到此通知的14天內出現新型冠狀病毒COVID-19症狀，應立即與您的醫療保健提供者聯絡，並提及您曾收到有關COVID-19的一般接觸建議。如果您沒有醫療保健提供者，並且居住在三藩市，可在三藩市市內致電311（三藩市市外致電415-701-2311，TTY聽障電訊輔助使用者致電415-701-2323），瞭解可以在哪裡找到醫療保健提供者。如果您居住在三藩市以外，請與您的縣衛生部門聯絡。

### 關於新型冠狀病毒 COVID-19 的資訊

我們現提供以下關於 COVID-19 的資訊，以提高您對該傳染病的認識。

目前認為新型冠狀病毒 COVID-19 病毒主要在人與人之間傳播，近距離接觸（約 6 英尺內）及透過感染人士咳嗽或打噴嚏所產生的呼吸道飛沫皆會傳播。這些飛沫會落在附近人的嘴巴或鼻子上，或可能會被吸入肺部。密切接觸包括被直接向著咳嗽或打噴嚏、親吻、共享食物或共同用餐。

現時認為新型冠狀病毒 COVID-19 傳染性最強的時候，是在患者症狀最明顯（病得最重）時。亦有新型冠狀病毒 COVID-19 報導指出，在病患者出現症狀之前，就可能已具有一些傳染性

最普遍的 COVID-19 症狀是發燒、咳嗽與呼吸急促。其他症狀可能包含疲勞、肌肉痠痛、喉嚨痛、頭痛、噁心、嘔吐、失去味覺或嗅覺或腹瀉。症狀通常在接觸後 5 天左右開始出現，但也可能在接觸後 2 至 14 天開始出現症狀。

60 歲以上人士以及患有慢性健康疾病（例如心臟病、肺病或腎病）的患者，特別容易因感染新型冠狀病毒 COVID-19 而導致出現新型冠狀病毒 COVID-19 最嚴重的症狀。

您應該採取一般措施來減少 COVID-19 在社區傳播的風險。這些措施包括：

- 若您生病，請留在家中
- 衛生措施（洗手、避免觸摸眼睛/鼻子/嘴巴、掩蓋咳嗽和噴嚏）。
- 社交距離（盡量與他人保持至少6英尺距離）。
- 每天要在家中和工作場所中經常接觸的表面進行更頻繁的清潔/消毒。

更多資訊在網址：Novel Coronavirus（新型冠狀病毒） [www.sfcdcp.org/covid19](http://www.sfcdcp.org/covid19) | 冠狀病毒 (COVID-19) [www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html)