



## 冠狀病毒-2019 (COVID-19) 感染者及家屬或密切接觸者 居家隔離和檢疫指引

- 1) 如果您已確診患有 COVID-19 或具有醫生診斷，須遵守《衛生官員隔離指令》(Health Officer Isolation Directive)，該指令可在 <https://www.sfdph.org/dph/alerts/files/Blanket-Isolation-Directive-05.2020.pdf> 查看
- 2) 如果您家中有 COVID-19 患者，或者您與 COVID-19 患者有過密切接觸，須遵守《衛生官員隔離指令》，該指令可從以下網址查看：<https://www.sfdph.org/dph/alerts/files/Blanket-Quarantine-Directive-05.2020.pdf>
- 3) 如果您正在等待檢測結果，請在結果出來前遵循居家隔離步驟（見下文）。如果您的檢測結果為陰性，請先諮詢醫生，然後再停止遵守居家隔離步驟。

### 居家隔離步驟

如果您已經確診感染 COVID-19，**或者**正在等待 COVID-19 檢測結果，則您必須遵循以下居家隔離措施以防止疾病傳播。

#### 待在家裡，直到康復為止

- 大多數 COVID-19 患者的病症較輕，待在家裡即可康復。如果您年滿 60 歲或患有心臟病、肺病、或腎病、糖尿病、高血壓，或免疫系統衰弱等健康問題，則您罹患重病的風險較高。
- 請勿外出上班、上學或前往公共區域。
- 待在家裡，直到康復為止康復意味著：過去 72 個小時內退燒，且未服用對乙酰氨基酚 (Tylenol®) 等退燒藥物，**並且**咳嗽或呼吸困難得到了改善，**以及**距您首次出現症狀至少有 10 天。如果您的 COVID-19 檢測呈陽性，但從未出現病症，請從您進行檢測之日算起，至少在家待上 10 天。

#### 密切接觸者

- 家人、性伴侶以及您的照顧者或您照顧的人都被視為「密切接觸者」。密切接觸者還包括您確定在您未帶口罩的情況下，曾在您 6 英尺距離內停留超過 10 分鐘的人，或者在沒有戴口罩、罩衫和手套的情況下直接接觸您的體液或分泌物的人。
- 如果您已確診患有 COVID-19 或已獲得醫生診斷，從您出現病症前的 48 小時，一直到您進行自我隔離之前，所有與您有過密切接觸之人，都應遵循居家檢疫步驟。請將此文件分享給他們。如需幫助通知您的密切接觸者而又不透露您的身份，請致電 415-554-2830。

#### 如果不得已要與他人接觸怎麼辦？

- 與您保持密切接觸的任何人，都需要從與您密切接觸的最後一天，或者從您的隔離結束之日算起，開始為期 14 個整天的新檢疫週期。

#### 哪些人不需要自我隔離？

- 未成年兒童和有特殊需求之人，其需要專門照護。

### 居家檢疫步驟

如果您與 COVID-19 確診病患居住在一起，**或者**有過密切接觸（包括從其出現任何症狀之前的 48 小時，到其自我隔離為止有過接觸），則必須遵循以下「居家檢疫」步驟。如果您感染了 COVID-19，最多可能需要 14 天才會出現症狀。在此期間，請務必待在家裡並監測自身健康狀況，以防止傳染任何其他人士。

#### 待在家裡，查看您是否出現症狀

- 在您最後一次與 COVID-19 感染者密切接觸後，您必須居家檢疫 14 個整天。
- 左欄描述了與 COVID-19 患者密切接觸的情形。
- 如果您無法避免與 COVID-19 感染者密切接觸，則您必須在其完成自我隔離之日後，進行為期 14 個整天的檢疫。總共可能至少需要 24 天。

#### 如果您出現症狀，該怎麼辦？

- COVID-19 症狀包括發燒、發冷、咳嗽、呼吸急促、喉嚨痛、流鼻涕、或肌肉酸痛、頭痛、惡心、嘔吐、腹瀉或失去嗅覺或味覺。
- 如果您出現上述任何症狀，並且是您在日常生活中不經常出現的新症狀，則您可能患有 COVID-19，且您必須遵循居家隔離步驟。
- 密切監測您的症狀，如果症狀惡化，尤其是在您有較高風險患上重病的情況下，請尋求醫療建議或醫療護理。
- 請諮詢您的醫療服務提供者或尋求 COVID-19 診斷性檢測以確診。

#### 哪些人不需要檢疫？

- 未成年兒童和有特殊需求之人，其需要專門照護
- 必要的 COVID-19 響應工作者\*（查看雇主政策；在不工作時嘗試遵循居家隔離步驟）

\*必要的 COVID-19 響應工作人員包括醫護人員、處理 COVID-19 樣本的實驗室人員、停屍房工作人員、急救人員、執法人員、衛生工作人員、911 和 311 工作人員、應急管理人員、指定救災服務人員，以及長期護理設施或遊民收容所的工作人員。



## 同時適用於居家隔離和居家檢疫的限制和資訊

- 除醫療就診外，請留在家中。請勿外出上班、上學或前往公共區域。
- 請勿使用公共交通工具、拼車服務或的士。
- 與家裡其他人進行隔離，尤其是有較高重症風險之人。
- 盡量待在特定的一個房間中，遠離家中其他人。如果可以，請使用單獨的衛生間。
- 切勿為他人準備或提供食物。
- 切勿允許訪客進入您的家中。
- 限制與寵物接觸。

如果您無法滿足當前居家隔離或檢疫的要求，可聯絡 3-1-1 尋求住房、食品或其他需求方面的幫助。

### 防止疫情擴散：

- 如果您與他人共處一室，請戴上面罩或口罩。如果您無法佩戴面罩或口罩，則與您共處一室或進入您房間的其他人應該佩戴面罩或口罩。
- 遮擋您的咳嗽和噴嚏。用紙巾捂住口鼻，或者對著袖子打噴嚏（不要對著手），然後把紙巾扔到裝有塑膠袋的垃圾桶裡，並立即洗手。
- 經常用肥皂和水仔細洗手至少 20 秒鐘，尤其是在咳嗽、打噴嚏、擤鼻子或上完洗手間後。如果手沒有明顯髒污，可以使用最少含有 60% 酒精的酒精搓手液代替肥皂和水。
- 請勿與其他人共用家庭用品，例如碗碟、杯子、餐具、毛巾、床上用品。在使用這些物品后，應使用肥皂和水對其進行徹底清洗。可以在標準洗衣機中用溫水和清潔劑洗滌衣物；亦可添加消毒劑，但非必需。
- 每天清潔和消毒所有「經常接觸」的表面（包括櫃檯、桌面、門把手、水龍頭、衛生間、電話、電視遙控器、鑰匙、鍵盤），尤其是可能沾有體液的任何表面。根據產品標識說明，使用家用清潔和消毒噴霧或濕巾。更多資訊：<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cleaning-disinfection.html>

### 實行居家照護：

- 多休息，多補充水分。您可以服用乙醯胺酚 (Tylenol®) 來退燒和止痛。
  - 未經醫生事先檢查，請勿給 2 歲以下的小孩服用任何藥物。
  - 請注意，藥物並不能「治癒」COVID-19，也不能防止您傳播病毒。
- 如果您的症狀惡化，尤其是您有較高重病風險時，請就醫。
- 表明您應該就醫的症狀包括：



- 在前往醫生診所或醫院前，請盡量提前致電與其聯絡，並告知其您正在進行 COVID-19 隔離，讓醫護人員為您的到來做好準備，並保護他人免受感染。
  - 切勿在候診室中等待，並盡量一直佩戴面罩或口罩。
  - 請勿使用公共交通工具。
  - 如果您撥打 911，您必須首先告知派遣人員和護理人員您正在進行 COVID-19 隔離。

這些指引的副本和常見問題解答提供多種語言版本。

造訪 <http://www.sfcdcp.org/covid19> 的隔離和檢疫指令或致電 3-1-1。

感謝您對此重大公共衛生事件的配合。