



對於曾確診或疑似感染COVID-19(新型冠狀病毒)的人士結束隔離或返回工作的臨時指引

2020年6月8日更新

以下指引由三藩市公共衛生局 (San Francisco Department of Public Health, SFPDH) 根據美國疾病控制及預防中心 (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) 的建議而制定，並發佈於此網址 <http://www.sfdcp.org>。此臨時指引可能會隨著對 COVID-19(新型冠狀病毒)的了解、社區傳播情況以及個人防護裝備 (Personal Protective Equipment, PPE) 的供應量和檢測數據的變化而有所調整。

對象： 確診或疑似感染COVID-19(新型冠狀病毒)，並想瞭解何時可以結束居家隔離返回工作崗位、學校等的人士。其中包括非專業護理機構 (non-SNF (Skilled Nursing Facilities)) 醫護人員和急救人員。本指引不適用於專業護理機構 (SNF) 工作人員，此類人員在被診斷出COVID-19後，必須遵守更嚴格的準則，方可重返工作崗位。請參閱此網址 <http://www.sfdcp.org/covid19hcp>，瞭解「長期護理和長者護理」中針對SNF工作人員的指引。

如果您已經確診或疑似感染COVID-19，請查詢您的雇主是否有關於復工的額外政策和流程。

自2020年5月12日起的指引變更摘要

- 針對優先使用基於症狀和時間的準則，而非基於檢測的準則進行說明

請注意，對[專業護理機構的工作人員有不同要求](#)，他們不應使用這些指引。

背景：

確診COVID-19，即表示您已做過COVID-19病毒檢測，並且知道COVID-19測試結果為陽性—無論您是否出現症狀。

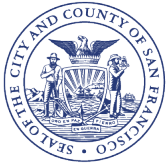
疑似感染COVID-19，即表示您出現以下任何一種新出現或其他原因無法解釋的病徵或症狀，即：

- 發燒、發冷或反復抖動/發顫
- 咳嗽
- 喉嚨痛
- 氣喘、呼吸困難
- 感到異常疲倦或疲勞
- 新出現的味覺或嗅覺喪失
- 肌肉疼痛
- 頭痛
- 流鼻涕或鼻塞
- 腹瀉

如果您符合COVID-19疑似病例的標準，則應進行病毒測試，因為如果測試結果為陰性，便可提早復工。如果您選擇不進行測試，則必須按照以下說明，在至少10天內不得上班。

如果您需要進行測試

- 請聯絡醫療保健提供者；或
- 在CityTestSF <https://sf.gov/get-tested-covid-19-citytestsf>上註冊，以進行免費測試；或
- 如果您居住在三藩市以外，則可向您所在縣諮詢其他檢測方案。



1. 確診或疑似感染COVID-19後，我何時可以結束隔離並復工？

對於確診或疑似感染COVID-19的人士，可透過以下三種選項來結束隔離及復工。

SFDPH**強烈建議**使用選項1和選項2中所述的基於症狀和時間的標準，而非選項3（理由如下）

1. 選項1（基於症狀的準則）：如果您已確診COVID-19或疑似感染COVID-19，並且未進行COVID-19測試，則可在符合以下所有條件時結束隔離並返回工作崗位：
 - a. 您至少連續三天沒有發燒；並且
 - b. 在這三天中您未服用任何退燒藥物，例如Tylenol、對乙酰氨基酚 (Acetaminophen)、Advil、布洛芬(Ibuprofen)、Aleve或萘普生(Naproxen)；並且
 - c. 如果您有這些症狀，但咳嗽或氣喘狀況已改善至少3天；并
 - d. 從症狀開始到現在已經至少10天。
 - 請注意，COVID-19患者可能會在康復後的較長一段時間內，病毒檢測結果依然呈陽性，若您滿足a、b、c和d四個條件，則即使您在症狀首次出現之日起10天後的一次或多次病毒檢測結果呈陽性，您也可以結束隔離/復工。若您符合選項1中的所有準則，則您被視為無傳染性，即使您檢測呈陽性。

或

2. 選項2（基於時間的準則）：如果您已確診COVID-19，但從未出現症狀，則可在測試呈陽性之日起10天後復工。

或

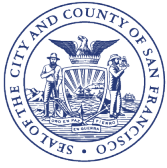
3. 選項3（基於檢測的準則）：如果您已確診COVID-19，並且相隔24小時以上收集至少兩次連續呼吸樣本，且兩次病毒檢測結果均呈陰性，在獲得第二次陰性測試結果後，若您未發燒，也未使用退燒藥物，同時呼吸症狀（如有）在過去三天中有所好轉，便可立即復工。

DPH(公共衛生局)一般不建議使用選項3，因為大多數COVID-19確診患者即使不具備傳染性，其數週內的病毒檢測結果也仍然會呈陽性。這是因為死去的病毒粒子仍會在病毒檢測中顯示出來，從而導致檢測呈陽性，但這種情況被視為無傳染性。選擇選項3可能會導致人們不必要地在更長的時間內不能工作。

如果我有第1頁中列出的COVID-19疑似症狀之一，但我的症狀已經好轉並且測試結果為陰性，該怎麼辦？症狀出現後，我可以早於10天返回工作崗位嗎？

如果您的COVID-19測試結果從未呈陽性（即您尚未確診COVID-19），但您有第1頁上列出的症狀之一，則您為COVID-19疑似病例，如果您單次測試結果呈陰性，並且感覺好轉，則可提早復工。請諮詢您的醫療保健提供者或職業安全辦公室，來幫助您做出決定。

通常而言，對於COVID-19疑似感染者，在單次測試結果呈陰性後，應仍然保持隔離狀態，直到自上次發燒後已過3天，且已持續3天症狀好轉。這是因為檢測並非萬無一失，您可能實際患有COVID-19，而檢測結果呈陰性。保持至少3天的隔離，可進一步保障周圍人士和社區的安全。由於該



測試並非萬無一失，因此，如果您與有較高風險因COVID-19而患重病的人士有緊密接觸（請參閱 www.sfdcp.org/vulnerable），則可考慮在您首次出現症狀後，保持隔離狀態至少10天。

我是否需要進行測試才能復工？

不需要，您無需測試即可復工。

若您確診感染COVID-19（請見上文），則可遵循**Error! Reference source not found.SFDPH** (三藩市公共衛生局) 強烈建議的選項1和2，無需進行檢測即可結束隔離。SFDPH一般不建議使用選項3，因為該選項可能會導致人們不必要地在更長的時間內不能工作。請注意，無需進行抗體血清檢測即可復工；

如果您是COVID-19疑似感染者（請見上文），但尚未接受測試，三藩市公共衛生局**強烈建議您進行COVID-19測試**，因為如果您進行測試，而結果呈陰性，您便可在感覺好轉三天後復工。

若我檢測呈陽性，而自我症狀出現之日起已過10天，意味著什麼？我能否復工？

COVID-19感染者可能會在較長時間內，COVID-19病毒檢測呈陽性，這是因為死去的病毒粒子在數週內仍會在體液中出現。這些死去的病毒粒子會將病毒檢測結果變為陽性，雖然它們已不能使其他人患上疾病。這就是為什麼即使您曾是確診病例，而康復後的病毒檢測又呈陽性的原因，在至少10天過後，您仍然可以復工（選項1或選項2）。

復工前，我需要DPH(公共衛生局)或我的醫療保健提供者出具證明嗎？

不需要。一般來說，SFDPH(三藩市公共衛生局)不建議非醫療保健商業和雇主要求員工提供證明才能復工。如果您滿足**Error! Reference source not found.**準則，無需DPH(公共衛生局)或您的醫療保健提供者出具任何證明，便可復工。醫療保健機構可以選擇要求提供與其職業安全計劃相關的文件。

2. 還有什麼其他復工須知？

請務必經常洗手。

監測您的健康狀況，如果症狀再次出現或惡化，請立即前往您的員工健康或醫療保健提供者處進行檢查。

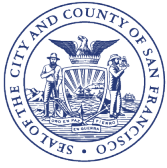
如果您的免疫力低下、居住在聚集生活設施中，或者您是醫護人員或急救人員，則您的雇主或醫療保健提供者可能會建議遵守更嚴格的要求，方可結束隔離並復工。

3. 是否有針對醫護人員或急救人員的特別建議？

如果您已經確診或疑似感染COVID-19，請查詢您的雇主是否有關於復工的額外政策和流程。

在您生病後的14天之內，請避免接觸或照護免疫系統衰弱的患者（例如癌症或器官移植患者）。

對專業護理機構的工作人員有不同要求，他們不應使用這些指引。請參閱此網址 www.sfdcp.org/covid19hcp 中的「長期護理和長者護理」一節。



4. 我與COVID-19確診患者有過緊密接觸。我什麼時候可以復工？

與COVID-19測試呈陽性的人士緊密接觸後，您必須在家中自我隔離14天，以等待觀察是否出現COVID-19症狀。切勿上學或上班。

緊密接觸定義如下：

- 與COVID-19確診患者居住在同一個家庭，或為其親密伴侶，
- 曾與未佩戴口罩的COVID-19確診患者在6英尺範圍內共處10分鐘以上，或
- 直接接觸過COVID-19確診患者的體液和/或分泌物，無論時間長短（例如，被對著咳嗽或打噴嚏、共用餐具，或在未戴口罩、防護服和手套的情況下接受其護理或為其提供護理）

在其出現COVID-19症狀之前48小時內的任何時間（如果COVID-19感染者無症狀，則為其測試呈陽性的日期開始）有過直接接觸。

如果您有過緊密接觸並且：

- 如果您未出現任何症狀，您可在最後一次緊密接觸COVID-19確診病例起14天後結束隔離；
- 如果您的COVID-19測試呈陽性，即表示您確診感染COVID-19，則可遵循**Error! Reference source not found.**的三個選項之一來結束隔離；
- 如果您的COVID-19測試呈陰性，在您與COVID-19確診病例最後一次緊密接觸後，您仍須保持隔離14天。

但如果您是「必要的COVID-19響應工作人員」，只要您未發病且按要求佩戴口罩，並遵守您的雇主要求的其他特定政策，您即可在與COVID-19檢測呈陽性的人士緊密接觸後立即復工。請參閱此網址www.sfdcp.org/covid19中的「隔離和檢疫指令」一節，查看三藩市第2020-02b號衛生官員指令，了解有關「必要的COVID-19響應工作人員」定義的資訊。

資源

隨時瞭解情況。資訊瞬息萬變。可在以下網址查找實用資料：

- 三藩市公共衛生局 (SFPDH)
 - <https://www.sfdcp.org/covid19>
- 疾病控制及預防中心 (CDC) 復工指引：
 - 一般人員：
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/disposition-in-home-patients.html>
 - 醫療保健工作者：
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/healthcare-facilities/hcp-return-work.html>