COVID-19 新型冠狀病毒的一般接觸建議

在 2020 年 9 月 20 日更新

在組織或機構中，有一人或多人的 COVID-19 新型冠狀病毒被檢測為陽性而構成感染。

您之所以收到此「一般接觸建議」的單張，是因為我們認為您曾逗留在有患者出現過的工作場所中，但未曾與 COVID-19 新型冠狀病毒的陽性患者有過密切接觸。（「密切接觸者」的定義是指與 COVID-19 新型冠狀病毒患者在 6 英尺範圍內有過接觸而且時間是超過 15 分鐘的人士，或在未穿戴口罩、防護衣或手套的情況下，與患者的體液或分泌物有過直接接觸的人士。密切接觸者也包括 COVID-19 新型冠狀病毒患者的同住人士、性伴侶，以及照顧該患者或接受該患者照顧的人士。那些有過密切接觸的人士會收到另外的檢疫隔離建議單張。）。

建議

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

如果您在收到此通知的14天內**出現COVID-19新型冠狀病毒症狀**，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新型冠狀病毒的一般接觸建議。如果您沒有醫療保健提供者，並且居住在三藩市，您可在三藩市市內致電311（在三藩市市外請致電415-701-2311，TTY聽障電訊輔助的使用者請致電415-701-2323），以了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的地方，請與您的縣衛生部門聯絡。

關於 COVID-19 新型冠狀病毒的資訊

我們提供以下**關於 COVID-19 新型冠狀病毒的資訊**，以提高您對該傳染病的認識。

COVID-19 新型冠狀病毒主要在人與人之間傳播，曾與患者有密切接觸（約在 6 英尺距離內）及透過患者在咳嗽、打噴嚏或說話所產生的呼吸道飛沫時傳播。這些飛沫會落在患者附近的人的嘴巴或鼻子上，又或者可能會被吸入肺部。

現時認爲 COVID-19 新型冠狀病毒主要通過人與人之間的密切接觸而傳播。某些沒有出現症狀的人士亦有可能會傳播該病毒。一般而言，人們彼此接觸的距離越近、接觸的時間越長，COVID-19 新型冠狀病毒傳播的風險就越高。

最常見的 **COVID-19 新型冠狀病毒症狀**是發燒（體溫至少達到 100.4°F）、發冷、咳嗽、呼吸急促、呼吸困難、喉嚨痛、肌肉疼痛、感到異常虛弱或疲倦、腹瀉、鼻塞或流鼻水，或失去嗅覺或味覺。症狀可能在人們接觸該病毒後的 2 天內就出現，也可能在接觸病毒後最多 14 天內出現。

50 歲或以上的人士，或患有慢性疾病（例如心臟病、肺病或腎病、糖尿病、肥胖症、癌症、鐮狀細胞疾病或免疫系統衰弱）的人士，都是特別容易因感染 COVID-19 新型冠狀病毒而導致出現 COVID-19 新型冠狀病毒最嚴重症狀的人士。請瀏覽網址 www.sfcdcp.org/vulnerable 以查詢更多資訊

您應該採取**一般措施來減少COVID-19新型冠狀病毒在社區傳播的風險**。這些措施包括：

- 當附近有其他人時，請用口罩遮蓋口鼻
- 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、在咳嗽和噴嚏時請掩蓋口鼻）

- 社交距離（盡量與他人保持至少6英尺的距離）
- 每天要在家中和工作場所中將經常接觸的表面進行更頻密的清潔/消毒

如需更多資訊，請參閱網址：www.sfcdcp.org/covid19 | www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html