



## COVID-19 新型冠狀病毒疫情肆虐期間的室內風險

2020 年 10 月 6 日

以下指引由三藩市公共衛生局制定以提供三藩市居民使用，並將發佈於網址 [sfcdcp.org/indoorrisk](https://sfcdcp.org/indoorrisk)。本須知可能會因資訊更新而有所更改。

**目的:** 在室內參加活動、用餐、社交和從事其他活動，會令傳播 COVID-19 新型冠狀病毒的風險顯著增加。本指引為商業和民衆提供有關室內活動風險的資訊和減少該風險的方法。

**對象:** 三藩市居民和訪客。此資料還旨在提供予三藩市僱主和任何人以應用在資料製作上以告知民衆有關 COVID-19 新型冠狀病毒的風險。

---

### 室內活動會增加感染 COVID-19 新型冠狀病毒的風險

科學家們認為 COVID-19 新型冠狀病毒在室內的傳染風險通常比室外要高很多。在參加室內活動之前，請考慮到這會增加您自身和社區的感染風險。

#### COVID-19 新型冠狀病毒是怎樣傳播的？

COVID-19 新型冠狀病毒會在人與人之間傳播，並會在下列的某些情況下發生：

- 咳嗽和打噴嚏時產生的較大飛沫直接附在附近的人的臉部、鼻子、眼睛或嘴巴上，通常在 6 英尺範圍內。這些飛沫有時被稱為「彈道飛沫」，因為它們會沿直線移動，並且受會到地心吸力影響。或
- 當人呼吸、說話、唱歌、咳嗽或打噴嚏時會釋放出小飛沫和微粒。而這些小飛沫和微粒可以懸浮在空氣中一段時間，並且/或者在室內的氣流帶動下移動超過 6 英尺。其他人即使在六英尺範圍以外也可能會吸入這些小飛沫和微粒。這些小飛沫有時被稱為「氣霧」或「生物氣霧」。或
- 當人們觸摸到被病毒污染的表面，然後再觸摸鼻子、眼睛或嘴巴等粘液膜（接觸傳播）。受污染的表面有時被稱為「污染物」。

COVID-19 新型冠狀病毒可以在空氣中移動超過 6 英尺，並且在室內聚集。一般來說，在可能的情況下，應盡量選擇戶外活動而非室內活動，如果您需要在室內活動，而且是與非同住的家庭成員一起活動時，請縮短您逗留在室內的時間。避免進入擠擁以及通風不良的封閉空間。



## 常見問題與解答

- 1) 逗留在室內是真的更危險嗎？
  - a. 通常來說，是的。一般來說，對於同樣的活動，在室內進行相比在室外進行會有更大的風險，因為室內有氣霧傳播的風險。
- 2) 風險會增加多少？
  - a. 很難計算出精確的數字，但從科學證據表示：COVID-19 新型冠狀病毒可以在室內積聚，許多人即使在室內距離感染者超過 6 英尺也會染病。
  - b. 在這裡敘述的因素中，每一項都會增加您的風險：參加多個室內活動，與許多來自其他家庭的人逗留在室內，在任何時間除下您的面罩，與其他人距離小於 6 英尺，處於唱歌或大聲喧嘩的人周圍。集結了這些風險因素的活動會使您的感染風險倍增。
- 3) 我們可以如何降低室內活動的風險？
  - a. 考慮可以到戶外和可以替代留在室內方案
  - b. 選擇戶外、路邊、遞送或外賣
  - c. 不進行室內社交活動
  - d. 提前計劃並考慮實施室內活動的安全預防措施
  - e. 將您的群組限制於只有您自己的家庭成員
  - f. 限制逗留在室內的時間。在處於無法持續佩戴口罩的場所時，盡量減少逗留在這類場所的時間
  - g. 使用該場所不繁忙或不擁擠的時段
  - h. 選擇室內空間較大、天花板較高的場所
  - i. 尋求良好的通風條件，包括打開門窗，以保持良好的空氣流通
  - j. 如果發現有人沒有佩戴口罩，並且沒有保持至少 6 英尺的社交距離，不要進入該場所
  - k. 唱歌、大聲喧嘩、打噴嚏或咳嗽帶來的風險更高：如果您在室內看到或聽到這些行為或活動，請返回戶外
  - l. 經常保持自身有至少 6 英尺的社交距離
  - m. 要一直保持佩戴口罩。

## 參考文獻

三藩市公共衛生局 [冠狀病毒 \(COVID-19 新型冠狀病毒\)](#)

美國疾病控制及預防中心 (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) : [冠狀病毒 2019](#)

科學研究論文：

- Fisher KA, Tenforde MW, Feldstein LR, Lindsell CJ, Shapiro NI, Files DC, et al. Community and Close Contact Exposures Associated with COVID-19 Among Symptomatic Adults 18 Years in 11



Outpatient Health Care Facilities — United States, July 2020. MMWR Morbidity and Mortality Weekly Report. 2020 Sep;69(36):1258–1264. 請參閱網址：  
<https://doi.org/10.15585/mmwr.mm6936a5>.

- Jones NR, Qureshi ZU, Temple RJ, Larwood JPJ, Greenhalgh T, Bourouiba L. Two metres or one: what is the evidence for physical distancing in covid-19? BMJ. 2020 Aug;p. m3223. 請參閱網址：<https://doi.org/10.1136/bmj.m3223>.
- Gandhi M, Beyrer C, Goosby E. Masks Do More Than Protect Others During COVID-19: Reducing the Inoculum of SARS-CoV-2 to Protect the Wearer. Journal of General Internal Medicine. 2020 Jul；請參閱網址：<https://doi.org/10.1007/s11606-020-06067-8>.
- Morawska L, Tang JW, Bahnfleth W, Bluyssen PM, Boerstra A, Buonanno G, et al. How can airborne transmission of COVID-19 indoors be minimised? Environment International. 2020 Sep;142:105832. 請參閱網址：<https://doi.org/10.1016/j.envint.2020.105832>.
- Prather KA, Wang CC, Schooley RT. Reducing transmission of SARS-CoV-2. Science. 2020 May;368(6498):1422–1424. 請參閱網址：<https://doi.org/10.1126/science.abc6197>.
- Wilson N, Corbett S, Tovey E. Airborne transmission of covid-19. BMJ. 2020 Aug;p. m3206. 請參閱網址：<https://doi.org/10.1136/bmj.m3206>.
- Morawska L, Milton DK. It is Time to Address Airborne Transmission of COVID-19. Clinical Infectious Diseases. 2020 Jul；請參閱網址：<https://doi.org/10.1093/cid/ciaa939>.
- Ong, S, Tan, Y, Chia, P, Lee, T, Ng, O, Wong, M, Marimuthu, K. Air, surface environmental, and personal protective equipment contamination by Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-CoV-2) from a symptomatic patient. JAMA 2020 APR 28; 323(16):1610-1612；請參閱網址：<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7057172>
- Nishiura, H, Oshitani, H, Kobayashi, T, Saito, T, Sunagawa, T, Matsui, T, Wakita, T. Closed environments facilitate secondary transmission of coronavirus disease 2019 (COVID-19). 請參閱網址：<https://www.medrxiv.org/content/10.1101/2020.02.28.20029272v2>