



須知事項	如果您正在接受 COVID-19 新型冠狀病毒檢測-第 1 頁
	居家隔離措施及步驟-第 2 頁
	居家檢疫隔離措施及步驟-第 2 頁
	居家隔離與居家檢疫隔離措施及步驟-第 3 頁

如果您正在接受 COVID-19 新型冠狀病毒檢測

- 此檢測會檢查您的體內現在是否有 COVID-19 新型冠狀病毒
- 檢測結果會呈報公共衛生局 (Department of Public Health)，以便衛生局工作人員幫助確認感染情況並防止病毒進一步傳播。衛生局工作人員均受訓練，會將您的個人資料保密

當您正等待檢測結果時

- 如果您已出現 COVID-19 新型冠狀病毒的症狀→請遵循**居家隔離措施及步驟**（第 2 頁）**注意**：如果您已出現 COVID-19 新型冠狀病毒的症狀，並且在過去 3 個月裡 COVID-19 新型冠狀病毒檢測呈陽性，請諮詢您的醫療保健提供者以作下一步的打算。
- 如果您沒有出現 COVID-19 新型冠狀病毒症狀，但是您最近曾與 COVID-19 新型冠狀病毒患者有過「**密切接觸**」→請遵循**居家檢疫隔離措施及步驟**（第 2 頁）。
- 如果您沒有出現 COVID-19 新型冠狀病毒症狀或未曾與 COVID-19 患者有過密切接觸→請注意安全，等候檢測結果。

如需了解更多有關接受 COVID-19 新型冠狀病毒檢測之後應採取哪些措施的資訊，請參閱以下網上手冊：

<https://sf.gov/sites/default/files/2020-09/AfterYourCovid19Test-082520-web.pdf>

當您收到檢測結果時

檢測結果呈陽性（發現病毒）。病毒檢測結果呈「陽性」通常表示您在接受檢測當天確診感染 COVID-19 新型冠狀病毒。請遵循**居家隔離措施及步驟**（第 2 頁）**注意**：如果您在過去 3 個月裡 COVID-19 新型冠狀病毒檢測呈陽性，並且您已從過去的感染中康復，但檢測依然呈陽性，請諮詢您的醫療保健提供者以作下一步的打算。

檢測結果呈陰性（未發現病毒）。病毒檢測結果呈「陰性」代表您目前**可能**並未感染 COVID-19 新型冠狀病毒。這種情況比較複雜，請仔細閱讀：

- 如果您沒有出現 COVID-19 新型冠狀病毒症狀或未曾與 COVID-19 新型冠狀病毒患者有過密切接觸，則表示您並未感染 COVID-19 新型冠狀病毒。您的檢測已結束！
- 如果您沒有出現 COVID-19 新型冠狀病毒症狀，但是您最近曾與 COVID-19 患者有過密切接觸，請繼續遵循**居家檢疫隔離措施及步驟**（第 2 頁）。
- 如果您出現了 COVID-19 新型冠狀病毒症狀，即表示您的陰性檢測結果可能有誤 -- 您仍然有可能已感染 COVID-19 新型冠狀病毒。這是因為檢測結果雖然在大部分情況下準確，但並非百分百無誤。
 - 您至少應該遵循**居家隔離措施與步驟**直至您感到身體情況有好轉（至少有 1 天沒有發燒）
 - 或者，諮詢您的醫療保健提供者您應在何時停止遵循**居家隔離措施及步驟**或者如果您與「高危及易受感染」人士有著密切接觸，您可能由症狀開始直到至少 10 天之內需要繼續遵循**居家隔離措施及步驟**

COVID-19 新型冠狀病毒症狀：發燒溫度至少達到 100.4°F、發冷、咳嗽、呼吸急促、呼吸困難、喉嚨痛、肌肉痠痛、頭痛、感覺異常虛弱或疲憊、惡心、嘔吐、腹瀉、鼻塞或流鼻涕，或者喪失味覺或嗅覺。

密切接觸者是指在具有傳染性期間與 COVID-19 新型冠狀病毒患者有過以下任何一種接觸類型（無論其中一方是否有佩戴口罩）的人士：1) 24 小時內與 COVID-19 新型冠狀病毒患者在 6 英尺內相處累計 15 分鐘或更久；2) 與 COVID-19 新型冠狀病毒患者同住或一起過夜；3) 與 COVID-19 新型冠狀病毒患者為親密性伴侶（僅親吻也包含在內）；4) 照護 COVID-19 新型冠狀病毒患者或被其照護；或者 5) 直接接觸 COVID-19 新型冠狀病毒患者的體液或分泌物（例如咳嗽或打噴嚏，或共用餐飲用具）



「**高危及易受感染者**」是指年滿 50 歲或以上，或患有心臟、肺臟或腎臟疾病、糖尿病、肥胖症、癌症、鐮刀型紅血球疾病或免疫系統低下等疾病的人士。請瀏覽 www.sfdcp.org/vulnerable 了解更多資訊

**針對感染 COVID-19 新型冠狀病毒的患者及其家庭成員或其密切接觸者之
《居家隔離與檢疫隔離指引》**

如果您符合下列情況，請遵循**居家隔離措施及步驟**：

- COVID-19 新型冠狀病毒感染檢測結果呈陽性，或者
- 醫療保健提供者診斷您患有 COVID-19 新型冠狀病毒，或者
- 出現 COVID-19 新型冠狀病毒症狀，並且您曾與 COVID-19 新型冠狀病毒患者有過密切接觸，或者
- 出現 COVID-19 新型冠狀病毒症狀，並且您正在等候檢測結果。

參考文件：[Health Officer Isolation Directive](#) 《衛生官員隔離指令》

如果您符合下列情況，請遵循**居家檢疫隔離措施及步驟**：

- 您與 COVID-19 新型冠狀病毒患者同住或與患者有過密切接觸

→ 請參閱第 1 頁「密切接觸者」的定義

參考文件：：[Health Officer Quarantine Directive](#)
《衛生官員檢疫指令》

居家隔離措施及步驟

居家檢疫隔離措施及步驟



大多數 COVID-19 新型冠狀病毒患者的病症較輕。任何年齡階層的人士都有病情惡化的可能，但年滿 50 歲或以上，或是患有心臟、肺臟或腎臟疾病、糖尿病、肥胖症、癌症、鐮刀型紅血球疾病或免疫系統低下等疾病的人士會有較高令病情惡化的風險。

請遵循第 3 頁的措施及步驟，此外：

請留在家中至少 10 天

- 您可以在下述情況下結束隔離：自症狀出現至少已過了 **10 天**，**並且**您在發燒過後的 24 小時內未服用任何退燒藥物（例如乙醯胺酚 (Tylenol®)），**而**您的其他症狀也有所改善。如果您的 COVID-19 新型冠狀病毒檢測結果呈陽性，但您從未出現症狀，請在接受檢測之後留在家中至少 **10 天**。
- 如果您有嚴重的免疫系統低下症狀，則可能需要隔離更長的時間。請諮詢您的醫療保健提供者。
- 您不需要也不應該為了結束隔離而接受第二次 COVID-19 新型冠狀病毒檢測。只需遵循上述的指示所有要點。

密切接觸者

- 請參閱第 1 頁「密切接觸者」的定義
- 如果您的 COVID-19 新型冠狀病毒檢測結果呈陽性，或者您的醫療保健提供者診斷您患有 COVID-19 新型冠狀病毒，則從您出現症狀前的 48 小時開始（如果您從未出現過症狀，則從您進行檢測之前的 48 小時開始），直至到您進行自我隔離期間，所有曾與您有過密切接觸的人士，均應遵循居家檢疫隔離措施及步驟。請將此文件與他們分享。如果您希望在不透露身份的前提下通知您的密切接觸者，請致電 628-217-6102。

如果您無法避免與他人接觸，該怎麼辦？

- 所有與您保持有密切接觸的人，都需要從與您密切接觸的最後一天起，或者從您的隔離結束之日起，開始為期 14 整天的新檢疫隔離週期。
- 無法進行自我照護的人士必須留在家中，但不需要與其照護者隔離。

如果您感染了 COVID-19 新型冠狀病毒，則最多可能需要 14 天才會出現症狀。

請遵循第 3 頁的措施，此外：

請留在家中，觀察自己是否出現症狀

- 自您最後一次與 COVID-19 新型冠狀病毒患者密切接觸開始，您必須居家檢疫隔離至少 14 整天。
- 如果您無法避免在患者生病期間與 COVID-19 新型冠狀病毒患者進行密切接觸（例如您是患者的照顧者），則您必須從患者完成自我隔離當天**算起**，進行為期 14 整天的檢疫隔離。（可能必須居家隔離至少 24 整天。）

如果您出現症狀，該怎麼辦？

- COVID-19 新型冠狀病毒症狀包括發燒、發冷、咳嗽、呼吸急促、喉嚨痛、流鼻涕、或肌肉痠痛、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 新型冠狀病毒，您應該進行檢測並遵循居家隔離措施及步驟。
- 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。
- 進行 COVID-19 新型冠狀病毒檢測以確認您是否感染病毒，並通知與您有過密切接觸的人士應進行檢疫隔離。致電您的醫療保健提供者或致電 3-1-1 以獲取檢測地點的資訊。

哪些人群不需要檢疫隔離？

- 應對 COVID-19 新型冠狀病毒的必要工作人員*（請查看雇主政策；在不工作時盡量遵循居家隔離措施及步驟）

***應對 COVID-19 新型冠狀病毒的必要工作人員**包括醫護人員、處理 COVID-19 新型冠狀病毒樣本的實驗室人員、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無家可歸者收容所的工作人員。

適用於居家隔離與居家檢疫隔離措施及步驟

- 除醫療就診外，請留在家中。請勿外出上班、上學或前往公共地方。請勿使用公共交通工具、共享車服務或的士。如果您必須使用交通工具以進行檢測或其它必要需求，請參閱 www.sfcdcp.org/safertransit
- 與家中其他成員隔離，尤其是容易患有重症風險的高危人士。盡量留在特定的一個房間中，遠離其他人。如果可以的話，請使用單獨的浴室
- 請勿讓訪客進入家中，並且不要為其他人準備或供應食物
- 限制與寵物接觸

- 如果您無法符合目前居家隔離或檢疫隔離的要求，可致電 3-1-1 尋求住房、食品或其他需求方面的幫助
- 如果您的雇主要求您出示信函或陰性檢測結果證明才能重返工作崗位，您可以請他們瀏覽 <https://www.sfcdcp.org/workletter>
- 如果您仍對隔離和檢疫隔離對您的工作產生的影響存在其他顧慮，請瀏覽 <https://www.sfcdcp.org/workerFAQ>



防止疫情擴散：

- 如果您與他人共處一室，請佩戴口罩或面罩。如果其他人與您共用房間或是和您一起進入房間，其他人都應該佩戴口罩或面罩。
- 在咳嗽和打噴嚏時用紙巾蓋住口鼻，或者對著袖子打噴嚏（請不要用手蓋住口鼻），然後把紙巾扔到裝有塑膠袋的垃圾桶裡，並立即洗手。
- 經常用肥皂和水洗手，尤其是在咳嗽、打噴嚏、擤鼻涕或上完洗手間之後。如果手部沒有明顯髒污，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。在使用這些物品後，應使用肥皂和水對其進行徹底清洗。可以在標準的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、廁所、電話、電視遙控器、鑰匙、鍵盤），尤其是任何可能沾有體液的表面。請根據產品標籤說明，使用家用清潔和消毒噴霧或濕巾。有關更多資訊，請瀏覽：<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。您可以服用乙醞胺酚 (Tylenol®) 來退燒和止痛。
 - 未經醫療保健提供者事先檢查，請勿給未滿 2 歲小孩服用任何藥物。
 - 請注意，藥物並不能「治癒」COVID-19 新型冠狀病毒，也不能防止您將病毒傳播給他人。
- 如果您的症狀惡化，尤其是如果您有較高患重病的風險時，請及時就醫。
- 表明您應該就醫的症狀包括：



- 在前往醫療保健提供者的診所或醫院前，請盡量提前致電與其聯絡，並告知醫療保健提供者您正在進行 COVID-19 新型冠狀病毒隔離，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；並盡量一直佩戴口罩或面罩。
 - 請勿使用公共交通工具。
 - 如果您致電 911，您必須首先告知派遣人員和護理人員您正在進行 COVID-19 新型冠狀病毒隔離。

如需獲取更多資訊，或者獲取另一種語言版本的指引，請瀏覽 <http://www.sfdcp.org/l&q> 或致電 3-1-1。

感謝您對此重大公共衛生事件的配合