



臨時指引：針對確診或疑似感染COVID-19新型冠狀病毒的人士 結束隔離或返回工作崗位

在2020年12月1日更新

以下指引是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，並發佈在網址 <https://www.sfdcp.org>。此臨時指引可能會隨著知識、社區傳播情況以及個人防護裝備 (Personal Protective Equipment, PPE) 和檢測供應量的變化而有所調整。

對象：確診或疑似感染COVID-19新型冠狀病毒，並想了解何時可以結束居家隔離以返回工作崗位、學校等的人士。其中包括醫療保健人員和急救人員。醫療保健人員 (Health Care Personnel, HCP) 還應諮詢 [CDC 美國疾病控制及預防中心的準則](#)，以獲取更多詳細的指引資訊。

如果您已經確診或疑似感染COVID-19新型冠狀病毒，請查詢您的雇主是否已有關於復工的其他政策和程序。

照顧住院患者的臨床醫師應參閱 [CDC 美國疾病控制及預防中心發佈的 - 在醫療護理場所中以停止傳播為基礎的預防措施的指引](#)。

對2020年8月8日的指引內容的主要更改：

- 在COVID-19新型冠狀病毒的症狀中增加了噁心和嘔吐
- 增加了對於 [COVID-19 新型冠狀病毒康復人士再次接觸 COVID-19 新型冠狀病毒後是否需要進行重複檢疫隔離](#) 和重新檢測的標準
- 更新了「密切接觸者」的定義，以與CDC美國疾病控制及預防中心的定義保持一致
- 包括了有關流感疫苗的說明

背景：

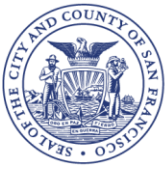
就本文件而言，以下定義適用於：

確診感染COVID-19新型冠狀病毒，即表示您的COVID-19新型冠狀病毒檢測呈陽性（無論您是否有症狀）— 或— 臨床醫生表示您已經或可能患有COVID-19新型冠狀病毒，並且您應該隔離至少10天。

對於18歲或以上的人士而言，**疑似感染COVID-19**，即表示您有以下任何一種新出現的並且以其他原因無法解釋的病徵或症狀：

- 發燒至少100.4華氏度
- 發冷或反復顫抖/發顫
- 咳嗽
- 呼吸短促
- 呼吸困難
- 喉嚨痛
- 肌肉疼痛
- 頭痛
- 感到異常疲倦或疲勞
- 噁心、嘔吐或腹瀉
- 流鼻涕或鼻塞
- 喪失味覺或嗅覺

如果您符合COVID-19新型冠狀病毒疑似病例的準則，您便應進行病毒檢測，因為如果檢測結果呈陰性，您可能提早結束隔離，返回工作崗位/學校。如果您選擇不進行測試，就必須按照以下說明，在至少10天(日曆天)內不得上班。



有關如何在家中進行隔離或檢疫隔離的說明，詳情請瀏覽網址www.sfdcp.org/i&q

如果隔離和檢疫隔離對您的工作或收入產生影響有其他的顧慮，詳情請瀏覽網址www.sfdcp.org/workerFAQ

1. 確診或疑似感染COVID-19新型冠狀病毒後，我何時可以結束隔離並復工？

以下是在確診或疑似感染COVID-19新型冠狀病毒後復工的準則：

- 如果您確診感染COVID-19新型冠狀病毒，或
- 如果您疑似感染COVID-19新型冠狀病毒，而您又未接受COVID-19新型冠狀病毒檢測，
您便只有在符合以下所有條件的情況下，才可結束隔離並重返工作崗位：
 - 您已經有至少24小時沒有發燒；並且
 - 在這24小時中，您未服用過任何退燒藥物，例如Tylenol、對乙酰氨基酚、Advil、布洛芬、Aleve或萘普生；並且
 - 您的症狀有所改善¹；並且
 - 從症狀首次出現到現在至少已經過了10天（此為最短的隔離時間）。
- 如果您已確診感染COVID-19新型冠狀病毒，但從未出現過症狀，在符合以下條件的情況下，您便可以復工：
 - 由您的診斷檢測呈陽性之日起計的10天後。

與任何醫療情況一樣，請務必遵循您的醫療服務提供者的指示，他們可能會根據您的具體病歷給您不同的指示。

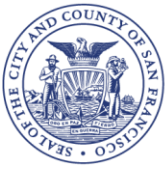
如果我有第1頁中列出的其中一項COVID-19新型冠狀病毒疑似症狀，但我的症狀已經好轉，並且COVID-19病毒檢測結果呈陰性，該怎麼辦？症狀出現後，我可以早於10天返回工作崗位嗎？

如果您的COVID-19新型冠狀病毒病毒檢測結果從未呈陽性（即是您尚未確診感染COVID-19新型冠狀病毒），但您有第1頁中列出的至少一項症狀，您在符合以下條件的情況下，便可以提早返回工作崗位：

- 您取得一次病毒檢測呈陰性的結果，並且
- 您已經有至少24小時沒有發燒（未服用過退燒藥物）；並且
- 您的症狀有所改善。

請諮詢您的醫療保健提供者或職業安全辦公室，以幫助您作出相關決定。由於COVID-19新型冠狀病毒診斷檢測並非100%準確無誤，所以儘管檢測結果呈陰性，您仍有可能實際患有COVID-19新型冠狀病

¹ 如果您的症狀之一是味覺或嗅覺喪失，您就不必等待此症狀好轉。因COVID-19新型冠狀病毒而喪失味覺或嗅覺的人士的這類症狀可能在幾個星期之內都不會好轉。只要其他症狀有所好轉，包括在24小時內沒有發燒（未服用過任何退燒藥物），並且從症狀首次出現之日起計到現在至少已經過了10天，便可停止隔離。如果喪失味覺或嗅覺是您唯一出現的症狀，您便可以在首次注意到此症狀之日起計的10天後復工。



毒 — 此稱為「假陰性」。如果您曾與有較高風險因COVID-19新型冠狀病毒而患重病的人士有過密切接觸（詳情請參閱網址www.sfcdcp.org/vulnerable），您便應考慮在您的症狀首次出現後，保持隔離狀態至少10天。

2. 如果我已經確診感染COVID-19新型冠狀病毒，是否需要再次進行病毒檢測才能返回工作崗位？

不需要。僱主不應該要求提供病毒檢測呈陰性的證明。COVID-19新型冠狀病毒確診患者不應該為了儘早結束隔離而再度接受COVID-19病毒檢測，除非感染控制專家建議您這麼做。由於獲得檢測結果所需的時間較長，您不太可能透過嘗試獲得連續兩次至少相隔24小時的陰性病毒檢測結果（此為CDC美國疾病控制及預防中心允許COVID-19新型冠狀病毒確診病例早於10天復工的要求），而縮短您的隔離期。如果您符合如上的準則，您就被視為不再具有傳染性。

我的COVID-19新型冠狀病毒檢測呈陽性，而且從症狀出現之日起直到現在已經超過了10天以上。我現在感覺身體好多了，也沒有發燒，但是我再次接受了COVID-19新型冠狀病毒檢測，結果還是呈陽性。我能否復工？

COVID-19新型冠狀病毒康復者可能會在較長時間內，COVID-19新型冠狀病毒檢測結果依然呈陽性，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，即使康復者身內的病毒粒子不會令他人患上疾病。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。如果您符合如上所述的準則，您便不再被視為具有傳染性。

什麼是抗體檢測呢？我在復工前需要驗血嗎？

不需要。任何人都都不需要進行抗體血清檢測便可復工。

3. 如果我有第1頁所列的其中一項症狀，我是否需要進行病毒檢測才能復工？

如果您有第1頁所列的其中至少一項症狀，並且沒有接受過COVID-19新型冠狀病毒檢測，您就必須停工至少10天，除非您接受COVID-19新型冠狀病毒檢測，而且檢測結果呈陰性。

如果您未接受檢測，您便有可能感染了COVID-19新型冠狀病毒而自己並不知道。在沒有COVID-19新型冠狀病毒檢測結果呈陰性的情況下，您必須進行隔離，隔離的時間與確診感染COVID-19新型冠狀病毒人士的隔離時間是（至少10天）一樣長的。

但是，如果您接受了COVID-19新型冠狀病毒檢測，而您的檢測結果呈陰性，在您感覺好轉並且在24小時內沒有發燒後（未服用過退燒藥物），就即可復工。如上。

4. 在復工前，我需要公共衛生局 (DPH) 或我的醫療保健提供者出示證明嗎？

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文件才能復工。如果您符合如上所述的準則，您就無需公共衛生局 (Department of Public Health, DPH) 或



您的醫療保健提供者出示任何證明，便可復工。醫療保健機構可以選擇要求提供與他們機構制定有的職業安全計劃相關的文件。

如果您的雇主要求您提供證明和/或陰性病毒檢測結果才允許復工，SFDPH (三藩市公共衛生局) 備有一封有關如何可以復工的通用信函，雇員/員工可以將此信函提供給他們的雇主，請參閱網址：
<https://www.sfcdcp.org/workletter>

5. 還有什麼其他關於復工的須知？

請繼續佩戴口罩，並經常洗手。請與非同住人士之間保持6英尺距離，並盡量避免與非同住人士一同共處在室內。

請監測您的健康狀況，如果症狀復發或惡化，請立即讓您的醫療保健提供者或您的職業安全辦公室進行檢查。

如果您是屬於免疫力低下的人士，或者您是醫護人員或急救人員，您的雇主或醫療保健提供者便可能會建議您遵守更嚴格的要求，以結束隔離及復工。

[避免患上流感！接種流感疫苗。](#)

流感疫苗對於抵禦 COVID-19 新型冠狀病毒而言至關重要，因為接種疫苗可以 (1) 令工作人員和社區保持健康以及 (2) 在我們為應對 COVID-19 新型冠狀病毒的同時，亦可減低對醫療和檢測系統的負擔。強烈建議年滿 6 個月以上的人士接種流感疫苗。請點擊[此連結](#)以查詢可以在三藩市接種流感疫苗的地點。

6. 是否有為醫療保健人員或急救人員而設的特別建議？

如果您已經確診或疑似感染COVID-19新型冠狀病毒，請查詢您的雇主是否有關於復工的其他政策和程序。

在您生病後的至少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）。

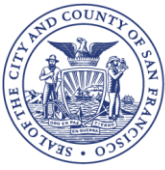
對專業護理機構的工作人員有不同的規定，此類工作人員不應使用這些指引。請參閱網址www.sfcdcp.org/covid19hcp的「長期護理和長者護理」的章節。

7. 我曾與COVID-19新型冠狀病毒確診患者有過密切接觸。我什麼時候可以復工？

與COVID-19新型冠狀病毒檢測呈陽性的人士有過密切接觸後，您必須在家中自我檢疫隔離14天，以等待觀察是否出現COVID-19新型冠狀病毒症狀。請勿上學或上班。

「密切接觸者」是指在COVID-19新型冠狀病毒患者具有傳染性期間曾與他們有過以下任何一種形式的接觸（無論其中一方是否有佩戴口罩）的人士：

- 1) 在24小時內與COVID-19新型冠狀病毒患者在6英尺距離內相處過總共15分鐘或以上的時間；
- 2) 曾與COVID-19新型冠狀病毒患者同住或一起留宿過夜；
- 3) 曾是COVID-19新型冠狀病毒患者的親密性伴侶（包括只是相互親吻的行為）；



4) 照護COVID-19新型冠狀病毒患者或被患者照護過；或

5) 直接接觸過COVID-19新型冠狀病毒患者的體液或分泌物（例如被患者對著咳嗽過或打過噴嚏，或與他們共用過餐飲用具）

傳染期：COVID-19新型冠狀病毒患者在症狀出現前的48小時開始起，已被視為具有傳染性，直至 1)從症狀出現以來至少已過了有10天的時間；2) 患者至少有24小時沒有出現發燒的症狀；以及3) 患者的症狀已有所改善。如果COVID-19新型冠狀病毒患者從未出現症狀，就從該患者的陽性病毒檢測採集前的48小時開始計直到檢測後10天為止，該患者便被視為具有傳染性。

如果您有過密切接觸並且：

- 您未出現症狀，是無症狀感染者：您應該在2個時間點進行檢測：首先是在得知感染後；之後是在14天檢疫隔離期的第10至14天再次進行一次檢測，兩次檢測之間要至少相隔7天的時間。
- 您的COVID-19新型冠狀病毒檢測呈陽性：您確診感染COVID-19新型冠狀病毒，可遵循如上的準則來結束隔離；
- 如果您的COVID-19新型冠狀病毒檢測呈陰性，在您與COVID-19新型冠狀病毒確診病例最後一次密切接觸後，您仍須保持檢疫隔離14天。

但如果您屬於「應對COVID-19新型冠狀病毒的必要工作人員」，只要您未發病並且按照要求佩戴口罩，並遵守您的雇主規定的其他特定政策，您即可在與COVID-19新型冠狀病毒檢測呈陽性的人士密切接觸後立即復工。請參閱[三藩市公共衛生局官員指令編號2020-02b](#)，以了解哪些人員被定義為應對COVID-19新型冠狀病毒的必要工作人員。

8. 在我患有COVID-19新型冠狀病毒康復之後，我再次接觸了疑似或確診感染COVID-19新型冠狀病毒的患者。

已從 COVID-19 新型冠狀病毒康復並再次與患者有密切接觸的人士可以遵循 [CDC 美國疾病控制及預防中心](#)的指引，以決定是否檢疫隔離和/或再次接受 COVID-19 新型冠狀病毒檢測。

如果您在過去三個月內從經實驗室確認的 COVID-19 新型冠狀病毒中康復，並且又再次接觸了疑似或確診感染 COVID-19 新型冠狀病毒的患者，那麼如果您對以下所有問題的回答均為「是」，便無需檢疫隔離或接受另一次 COVID-19 新型冠狀病毒的檢測：

1. 您是否符合以下三項結束隔離的準則？
 - 您的症狀已好轉，並且
 - 您已經至少有24小時沒有發燒（未服用過退燒藥物）；並且
 - 從症狀首次出現起直到現在至少已經過了10天。
2. 自從您首次出現 COVID-19 新型冠狀病毒症狀直到現在是否不足 3 個月，或者如果您是無症狀患者，自從您首次得到陽性檢測結果直到現在是否不足 3 個月？
3. 從重新接觸病毒後到現在，您是否仍然無症狀？



如果您對問題 1 和 2 回答為「是」，但對問題 3 回答為「否」，（即您在重新接觸病毒後的 14 天內患上或出現了與 COVID-19 新型冠狀病毒一致的新症狀）：

- 請諮詢您的醫療保健提供者或職業安全辦公室。
- 如果無法確定症狀的其他原因，您可能會被要求您重新接受 COVID-19 新型冠狀病毒的檢測。
- 在缺乏排除再次感染 COVID-19 新型冠狀病毒的臨床評估的情況下，便必須符合以下準則才能返回工作崗位：
 - 您已經至少有 24 小時完全沒有發燒；並且
 - 在這 24 小時中您未服用過任何退燒藥物，例如 Tylenol、對乙酰氨基酚、Advil、布洛芬、Aleve 或 泰普生；並且
 - 您的症狀有所改善²；並且
 - 從症狀首次出現到現在至少已經過了 10 天（此為最短的隔離時間）。

資料來源

隨時了解現時情況。資訊更變極快。可在以下網址查閱實用資料：

- 三藩市公共衛生局 (SFDPH)
 - <https://www.sfdcp.org/covid19>
- SFGOV
 - 流感疫苗
<https://sf.gov/flu-shots>
- 美國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>
 - 醫療保健人員：
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/healthcare-facilities/hcp-return-work.html>
 - 關於疑似或確診感染 COVID-19 新型冠狀病毒感染後的接觸之更新：
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/duration-isolation.html#Annex>

² 如果您的症狀之一是味覺或嗅覺喪失，您就不必等待此症狀好轉。因 COVID-19 新型冠狀病毒而喪失味覺或嗅覺的人士的這類症狀可能在幾個星期之內都不會好轉。只要其他症狀有所好轉，包括在 24 小時內沒有發燒（未服用過任何退燒藥物），並且從症狀首次出現之日起計到現在至少已經過了 10 天，便可停止隔離。如果喪失味覺或嗅覺是您唯一出現的症狀，您便可以在首次注意到此症狀之日起計的 10 天後復工。