



COVID-19 新型冠狀病毒疫情期間社交互動安全須知

在2020年11月4日更新

自2020年7月13日的須知版本的更新內容：

- 餐廳室內餐飲現已開放，但須減少容納人數。
- 對獲准進行的戶外聚會的說明：
 - 自2020年10月20日起，戶外聚會的限制為最多有3個家庭或25人參加。以此兩項限制中的較嚴格者為準。
 - 對於在戶外**聚餐**，人數的限制更為嚴格 — 僅限6人參加。與不同的家庭共同用餐會帶來更高的病毒傳播風險，因為人們在用餐時無法佩戴口罩。
 - 所有聚會都不應超過2個小時。
 - 亦禁止組織或協辦團體同時在室內或戶外空間進行聚會（「同一時間聚會」）。
 - 本意用於復興經濟活動（例如戶外餐飲和戶外個人服務）而封閉的街道不應轉而用於未經授權的街道節日慶祝活動，或用於對合規、執法和問責方面造成嚴重問題的人群自由聚集。
- **注意：**仍然禁止非同住家庭成員之間進行室內社交聚會。

三藩市公共衛生局關心您的健康，我們希望您在**COVID-19**新型冠狀病毒疫情期間照顧好您自己、您的家人，並維護社區健康。

減少罹患或傳播該疾病的風險的最佳方法是**留在家中**。同時，在長期疫情期間避免社交孤立和支援身心健康對您的健康而言也很重要。隨著三藩市邁向更安全的層級以備重新開啟，某些行業可以進行有限的室內活動，但仍不允許進行室內社交聚會。有關詳細資訊，請參閱發佈在網址 www.sfdph.org/directives 的公共衛生局官員指令編號2020-16c和2020-19d。

請牢記，在與來自不同家庭的人士進行允許的社交互動時，您與不同的人群接觸越多，則越有可能接觸並傳播**COVID-19**新型冠狀病毒。請考慮到您選擇接觸的所有人，以及他們在家庭、工作場所、學校和社交場合互動而接觸的所有人。我們強烈建議每個人盡量不要與太多不同的人接觸。請盡量**將與您互動的人士和家庭的數量穩定在少數內**。目前允許**最多3個家庭或最多25人進行戶外聚會，以限制較嚴格者為準**。對於戶外聚餐，人數的限制更為嚴格 — 僅限6人參加。與不同的家庭共同用餐會帶來更高的病毒傳播風險，因為人們在用餐時無法佩戴口罩。仍然禁止非同住家庭成員之間進行室內社交聚會。

本須知為您提供相關資訊和資源，幫助您保持安全，並支援您的身心健康。在進行社交互動前，請評估風險和益處。



評估風險和益處



您自身的風險和 與您接觸的人的風險

考慮自己、與您同住的人以及您的同事。是否有50歲以上人士或慢性疾病患者？請參閱網址 sfcdcp.org/vulnerable



您要會見的人的風險

為50歲以上人士或慢性疾病患者盡可能採取更多的預防措施。請參閱網址 sfcdcp.org/vulnerable



互動的益處

該社交活動對您而言有多重要？



社區中有多少COVID-19 新型冠狀病毒病例？

病例是減少、穩定還是增加？[三藩市COVID-19 新型冠狀病毒數據追蹤工具](https://data.sfgov.org)，data.sfgov.org

與同住家庭之外的人士進行社交互動的風險：

戶外，保持6英尺距離，並 佩戴 面罩。	戶外，在6英尺範圍內並且/或未 佩戴 面罩。	室內，保持6英尺距離，並 佩戴 面罩。	室內，在6英尺範圍內並且/或未 佩戴 面罩。
允許。團體人數不得超過25人，或不超過3個家庭，以限制較嚴格者為準。	允許聚餐。如果聚餐涉及您同住家庭之外的其他人士，則總人數不得超過6人。	除非每個人都來自同一同住家庭，否則不允許。	除非每個人都來自同一同住家庭，否則不允許。

較低風險

較高風險

更加安全的社交互動

在努力遵守居家避疫令的同時，保護您的心理健康和社交健康也很重要。這樣做的一些方法包括：

- 透過電話或透過FaceTime、Zoom、What's App等虛擬方式與人聯絡。
- 利用戶外活動，同時保持6英尺社交距離並佩戴面罩。



更加安全的互動

如果您感到不適或生病，請留在家中。

制定計劃，遵循以下最佳做法進行社交互動：

- 保持**6英尺**社交距離並且同時佩戴口罩的戶外活動**最為安全**。
- 將**互動時間**保持在**2小時**以內。
- 人群規模越小、參與的家庭越少越好。您可以與最多**3個家庭**或最多**25個人**互動，以限制較嚴格者為準。
- 請盡量不要與太多不同的人士互動。請盡量將與您互動的人士和家庭的數量穩定在少數內。
- 與同住家庭之外的任何人士互動時，請一直佩戴口罩。
- 對於在戶外聚餐，人數的限制更為嚴格 — 僅限**6人**參加。與不同的家庭共同用餐會帶來更高的病毒傳播風險，因為人們在用餐時無法佩戴口罩。
- 本意用於復興經濟活動（例如戶外餐飲和戶外個人服務）而封閉的街道不應轉而用於未經授權的街道節慶活動，或用於對合規、執法和問責方面造成嚴重問題的人群自由聚集。
- 亦禁止組織或協辦團體同時在室內或戶外空間進行聚會（「同一時間聚會」）。
- 請考慮如何往返商議的互動地點。步行、騎自行車或獨自開車可盡量減少您與他人的接觸。如使用公共交通工具，請盡量與他人保持**6英尺**的距離、一直佩戴口罩，並在到達後盡快洗手或使用免洗酒精搓手液。
- 如果您要與非同住的人士見面，請在出門前和抵達後洗手或使用免洗酒精搓手液。
- 嘗試以其他方式代替握手或其他身體接觸，例如揮手、點頭或跳歡迎舞。
- 應避免高聲說話，例如大聲喊叫和唱歌。研究表明，像唱歌或大喊那樣發出聲音可能會傳播更多病毒。合唱尤其危險。例如，華盛頓州的**Mount Vernon**合唱團在一次合唱練習後 [爆發了 COVID-19 新型冠狀病毒疫情](#)，該合唱團中有**87%**的人員感染了**COVID-19**新型冠狀病毒，導致兩人死亡。考慮收聽錄製的音樂，待禮拜場所開放後，再請樂隊現場演奏樂器等。
- 請盡量不要共享食物、飲料或餐具等物品。帶上消毒濕巾，對可能共用的任何物品進行消毒。
- 請盡量不要共用玩具、球棒或球，或來回傳遞的任何物品。如果共用物品不可避免，請使用消毒濕巾，並在使用前後擦拭物品。
- 返回家後，請立即洗手並擦拭手提電話和鑰匙。
- 請盡量記住與您接觸的人士，尤其是在當您有較高接觸風險時。較高接觸風險是指您與同住家庭之外的人士在**6英尺**範圍內相處超過總共**15分鐘**（即使是在**24小時**內分散為每次接觸幾分鐘），或者其中一方未佩戴口罩。如果您或與您接觸的人感染了**COVID-19**新型冠狀病毒，這樣做可幫助追蹤病毒傳播。請盡量將您接觸的有較高接觸風險的人士穩定在少數內。



San Francisco Department of Public Health

一般最佳做法：

- 要一直佩戴口罩。
- 請牢記，在戶外要比在室內安全很多。
- 盡量為自己和同住人士自備食物。
- 盡量讓每個人使用專用的餐具和玻璃杯。
- 請制定計劃，盡可能避免使用他人的洗手間。如果必須使用洗手間，請使用消毒濕巾擦拭把手、門把手、水槽等。
- 保持**6英尺距離**。病毒會在室內聚集並濃縮，甚至可以在室內傳播超過6英尺的距離。
- 如果您在室內聚會，則應**一直**佩戴口罩，並確保您處於通風良好的地方，最好窗戶是開著的。
- 如果在餐廳的**室內**區域用餐，除了正在飲食的時刻之外，都要一直佩戴口罩。
- 盡量縮短從事高風險活動的時間。所有聚會都**不應超過兩個小時**。聚會時間越長，傳播COVID-19新型冠狀病毒的風險就越大。
- 抵達後，請使用含酒精的免洗搓手液進行手部消毒。
- 避免用未清洗過的手觸摸面部。
- 佩戴口罩時也要用手肘部遮蓋噴嚏和咳嗽。
- 每天對經常接觸的表面進行清潔和消毒。如果表面髒了，則應先用清潔劑或肥皂和水進行清洗，然後再進行消毒。

[避免患上流感！接種流感疫苗。](#)

聚會可能促進其他傳染病的傳播。接種**流感疫苗**是在本季節保護您和家人健康的必要部份。流感疫苗在流感季的任何時候都很有作用，並且通常在直到1月或更晚的時候都可以接種。點擊**[此連結](#)**以查找三藩市內的流感疫苗接種地點。

如果您感到不適該怎麼辦

遮住面部、及早接受檢測並進行接觸者追蹤！

如果您有以下任何**一種**新出現的症狀並且無其他病因，請進行**COVID-19**新型冠狀病毒檢測。

- 發燒、發冷或反復顫抖/發顫
- 咳嗽
- 喉嚨痛
- 呼吸短促、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



San Francisco Department of Public Health

- 流鼻涕或鼻塞
- 腹瀉

如需進行檢測：

- 請聯絡您的醫療保健提供者；或
- 在CityTestSF sf.gov/citytestsf上登記，以進行免費檢測；或
- 如果您居住在三藩市以外的地方，則可向您所居住的縣諮詢其他檢測方案。

請遵循發佈在網址www.sfdcp.org/Isolation-Quarantine-Packet的[隔離和檢疫隔離指引](#)。

接觸者追蹤

社區還可以採取哪些措施來預防COVID-19新型冠狀病毒的傳播？

- 我們可以共同努力的方式其中之一，就是確保人們知道他們可能在何時接觸過病毒。「**接觸者追蹤**」對於預防COVID-19新型冠狀病毒的進一步傳播而言至關重要。三藩市公共衛生局與我們的社區合作，幫助找出與所有COVID-19新型冠狀病毒患者有過密切接觸的人士。每當爆發麻疹、肺結核以及其他傳染病時，我們都會採取此措施來保護社區健康。
- 人們在出現症狀的48小時前就可以傳播病毒。有些人從未出現過症狀，但仍然可以傳播病毒。我們可以透過接觸者追蹤來預防COVID-19新型冠狀病毒的傳播，這有助於識別可能接觸過病毒的人，並幫助他們進行檢疫隔離，以免他們在不知不覺中傳播疾病。
- 如果您進行了檢測並且結果呈陽性，則一名訓練有素的公共衛生工作者將透過電話或短訊與您聯絡。該工作者將了解您的情況，確保您具備居家隔離所需的用品，並記錄您去過的地方以及可能接觸過的人士。這就是為什麼對您而言，留意接觸過的人士和減少接觸人數非常重要的原因。
 - **遮住面部、及早接受檢測並進行接觸者追蹤！**請瀏覽網址<https://covid19.ca.gov/contact-tracing/>以了解更多資訊

常見問題與解答

三藩市公共衛生局 (San Francisco Department of Public Health, SFDPH) 是否說明我們可以外出進行社交互動？

儘管居家避疫仍然是保護自己、家人和社區的最佳方法，但戶外活動對您的健康有益。在規劃活動時，您可能需要計劃進行安全的社交互動，以支援您的心理健康並減少社交孤立感。隨著三藩市邁向更安全的層級以備重新開啟，某些行業可以進行有限制的室內活動，但仍不允許進行室內社交聚會。有關更多詳情，請參閱發佈在網址www.sfdph.org/directives的公共衛生局官員指令編號2020-19d和2020-16c。

我們是否可以在當地公園見面野餐、扔飛盤或打橄欖球？

公園是戶外活動的好去處，對您的健康有益。您可以與一名朋友或人數很少而且固定的一小群朋



San Francisco Department of Public Health

友去野餐，但需要彼此相隔**6英尺**的距離並且不得共享食物或飲料。只要人們保持**6英尺**的距離並佩戴面罩，就可以進行戶外聚會，**但最多只能有3個家庭或25人參加，以限制較嚴格者為準**。體育運動有益健康。但在此疫情期間，來回傳遞飛盤或橄欖球等物品並不安全。也許您和朋友想做點別的事情——既相距六英尺，又能一起做。跳舞是鍛鍊身體和減輕壓力的好方法。

我的小孩子快要瘋了，他們需要和小朋友一起玩。我們如何安排一次安全的玩耍？

儘管大多數兒童在感染COVID-19新型冠狀病毒時不會出現症狀或症狀較輕，但有些兒童的風險較高。對於某些家庭來說，有健康狀況或殘障的兒童可能會感到對社交互動的強烈需求。針對風險做出決策並非易事。如果您決定在住家之外進行社交互動，請參閱上述建議。戶外玩耍時最安全的做法，是成年人之間相距**6英尺**並且佩戴面罩。切勿共享食物。盡量避免共用玩具。請盡量將與您互動的兒童和家庭保持在穩定的少數內。如果您讓孩子們一起玩耍，請在他們玩耍前進行手部消毒。玩耍結束後，請先擦拭玩具並消毒雙手，然後再返回家中。如果您感到不知所措，請向他人求助並讓其知道您的情況。三藩市公共服務部 (San Francisco Human Services Agency) 提供24小時家長危機專線，即**諮詢專線 (TALK Line)**，電話號碼為 (415) 441-5437。請瀏覽網址 <https://www.sfhsa.org> 了解更多相關資源。

我需要去看望祖父母，我的孩子不會/不能佩戴口罩。我們該怎麼做才可以安全地進行探訪？

對於高危人士（例如**50歲**以上的年長者）而言，居家避疫非常重要。對於年長者而言，隔離也是一個嚴重的問題。請先考慮可以安全地確認某人狀況的所有其他方式，例如更多地打電話或以虛擬方式進行探訪（如果可能的話）。如果您認為有必要進行健康探查或社交探訪，請特別留意上述建議。限制與您互動的人數，從而減少在無意間使祖父母接觸COVID-19新型冠狀病毒的可能性。留在外面、相距**6英尺**距離並盡量佩戴口罩（適用於**2歲**以上人士）。鼓勵您的孩子保持**6英尺**的距離，尤其是在與高危人士互動時。請參閱網址 www.sfcdcp.org/vulnerable

我已**50**多歲，很想念住在附近的孫子孫女。我該怎麼辦？

請參閱上文。家庭和親情聯絡對您的健康很重要。留在外面、相距**6英尺**距離並鼓勵其他人盡量佩戴口罩。您自己也要佩戴口罩。經常洗手或使用免洗酒精搓手液，尤其是在無意間接觸他人或接觸其觸摸過的表面時。

我可以在保持社交距離的情況下，在戶外舉辦生日派對嗎？

當一群人聚在一起時，其中每個人，以及與他們一起工作和接觸的所有人的風險都會增加。請考慮選擇定期接觸的其他家庭一起舉行小規模的戶外聚會，同時保持**6英尺**的距離並佩戴口罩。只要人們保持**6英尺**的距離並佩戴口罩，就可以進行不提供食物和飲品的戶外聚會，**但最多只能有3個家庭或25人參加，以限制較嚴格者為準**。考慮進行「門廊」派對，客人可在不同時間從**6英尺**遠的地方與您一起慶祝。播放音樂、飛吻、揮手歡呼慶祝生日吧！

我可以在家中或後院與朋友共進晚餐嗎？

如上所述，根據現行的公共衛生局命令，不允許與您同住家庭之外的人士進行室內聚會。如果您選擇舉辦戶外聚會並提供食物和/或飲品，則參加者人數最多為**6人**（包括主人和客人在內）。

戶外互動更為安全。共享食物和餐具有風險，因為進食和飲水時無法佩戴口罩。請盡量避免共享食物、餐具或其他物品。請自備食物和餐具、留在戶外、盡量保持**6英尺**距離並佩戴口罩。如果可能的話，請制定計劃，盡可能避免使用他人的洗手間。如果必須使用洗手間，請使用消毒濕巾



San Francisco Department of Public Health

擦拭把手、門把手、水槽等。

我偶然遇到的某人的COVID-19新型冠狀病毒檢測結果呈陽性。我們未曾有過肢體接觸，只在戶外見過面，這有哪些風險，以及我下一步該怎麼做？

每週我們都會對COVID-19新型冠狀病毒有進一步了解。目前，如果人們在室外進行無接觸互動，並且一直保持六英尺距離並佩戴面罩，未分享食物或物品，則相關風險最小。如果您認為自己與該人在6英尺距離內總共相處了15分鐘以上 — 即使每次僅逗留大約一分鐘，則您應檢疫隔離14天。請參閱發佈在網址www.sfgdcp.org/Isolation-Quarantine-Packet的隔離和檢疫隔離指引。如果您出現任何病症，請致電您的醫療保健提供者，並按照發佈在網址www.sfgdcp.org/Isolation-Quarantine-Packet的隔離和檢疫隔離指引中的說明進行檢測和隔離。

如果我感到有點不適，但不確定是否真的患病，該怎麼辦？是否仍然可以與一兩個朋友在戶外見面？如果您感覺到有任何不適，則為了自身和他人的健康，請留在家中。參閱上文的「如果您感到不適該怎麼辦」。請致電您的醫療保健提供者並接受檢測。感到不適時留在家中，可以拯救生命。

某天陽光明媚，而我的家人已經厭倦了去公園野餐。我們計劃在餐館與朋友和他們的孩子見面吃午餐。允許這樣做嗎？

自9月30日起，允許三藩市民眾在餐廳的室內和戶外區域用餐，但須減少室內容納人數並有其他限制。SFDPH（三藩市公共衛生局）強烈建議僅來自同一住家的人員坐在一起。如果您選擇與同住家庭之外的人一起用餐，請盡量與同住家庭之外的少數幾個固定的朋友/家庭成員一起用餐。

當不同家庭的成員聚在一起時，該人群中每個人的風險都會增加。當人們的互動距離在6英尺之內並且未佩戴面罩時（如一起進餐），則風險更高。請謹記，除非所有成員都屬於同一同住家庭，否則一張桌子最多只能坐6人。但是，非同住的人士之間應保持6英尺距離，並在就座前或離開桌子的任何時間（例如上洗手間時）一直佩戴面罩。請盡量避免共享食物、餐具或其他物品。抵達後，請洗手或用含酒精的免洗搓手液對手部進行消毒。

COVID-19新型冠狀病毒是怎樣傳播的？

根據我們目前的了解，COVID-19 新型冠狀病毒主要是透過 COVID-19 新型冠狀病毒患者呼吸時產生並含有病毒的飛沫藉由空氣在人與人之間傳播。當人們呼吸時，這些飛沫會進入空氣。當感染者說話、唱歌、咳嗽或打噴嚏時，會有更多的飛沫進入空氣。COVID-19 新型冠狀病毒患者可能不會出現任何症狀，但仍可以呼出含有病毒的傳染性飛沫。病毒可以透過以下方式傳播：

- 較大飛沫。這些較大的飛沫有時被稱為「彈道飛沫」，因為它們沿直線飛行，並因受到地心吸力影響而下落。當附近的人們（通常在 6 英尺內）吸入這些飛沫，或飛沫落在他們的眼睛、鼻子或嘴巴裡時，他們便會受到感染。
- 較小飛沫或傳染性微粒。它們可以在空氣中漂浮一段時間，並/或在室內氣流的作用下傳播超過 6 英尺，尤其是在通風不良的密閉空間中。當逗留在同一空間的人們吸入這些較小的飛沫和微粒，或當飛沫或微粒落在他們的眼睛、鼻子或嘴巴上時，即使他們彼此之間的距離超過 6 英尺，也會受到感染。這些小飛沫有時被稱為「氣霧」或「生物氣霧」。



San Francisco Department of Public Health

- 觸摸受病毒污染的表面。如果一個人在接觸已受污染的表面（也稱為傳染媒介）後碰觸眼睛、鼻子或嘴巴，COVID-19 新型冠狀病毒也會藉此傳播，但這種情況並不常見。

預防措施

- 避免密切接觸。盡量與非同住的人士保持至少六英尺的社交距離。請牢記，在戶外要比在室內安全很多。
- 佩戴口罩。在公共場合以及周圍有非同住的人士時，請用面罩遮住口鼻。
- 定期對經常接觸的表面進行清潔和消毒。經常使用肥皂和水清洗雙手。如果沒有肥皂和水，請使用含量至少有60%乙醇或70%異丙醇的免洗酒精搓手液。
- 每天監測您的健康狀況。要警惕自己是否出現發燒、咳嗽、呼吸急促或其他的症狀。如果您有出現任何症狀，請留在家中。

資料來源

需經常查閱有關COVID-19新型冠狀病毒的實用資

源：

- San Francisco Department of Public Health (SFDPH) COVID-19 Guidance (三藩市公共衛生局COVID-19新型冠狀病毒指引)：網址www.sfdcp.org/covid19
- 有關聚會的須知及常見問題與解答：
網址 <https://www.sfdph.org/dph/alerts/covid-guidance/Gatherings-Tips.pdf>
- COVID-19 新型冠狀病毒疫情肆虐期間的餐飲：
網址 <https://www.sfdph.org/dph/alerts/covid-guidance/2020-16-Guidance-Dining-Bars.pdf>
- 三藩市市和縣COVID-19新型冠狀病毒資訊：網址sf.gov/coronavirus
- 加州復原路線圖：網址<https://covid19.ca.gov/roadmap/>
- California Connected — 接觸者追蹤：網址<https://covid19.ca.gov/contact-tracing/>
- 美國疾病控制及預防中心 (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) 發佈的針對外出做出決定 (Deciding to Go Out)：網址<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/activities.html>