

居家檢疫隔離須知

如果您的孩子曾與COVID-19新型冠狀病毒患者有過密切接觸，該怎麼辦

如果您的孩子曾與COVID-19新型冠狀病毒患者有過密切接觸，他們便可能會被感染。他們在出現症狀之前，或檢測結果呈陽性之前，也可能會將病毒傳播給其他人。

以下是您需要做的事項：

1. 除了接受檢測或接受醫療護理之外，請讓您的孩子留在家中。

- 您的孩子必須留在家中並遠離其他人，除非是出外接受檢測或出外就醫。
- 除非需要訪客協助照顧您家中的某個人，否則請勿讓訪客進入家中。朋友和家人可以在門外留下您需要的食物、藥品及其他物品。
- 如果您的孩子需要出外接受檢測或是接受醫療護理，請盡量避免乘搭公共交通工具、計程車或共乘車輛（Lyft、Uber）。如需了解更多資訊請參閱網址 www.sfdcp.org/safertransit。
- 如果您的孩子無法在您的住處進行檢疫隔離，或是您需要食物或其他資源以便讓您的孩子留在家中，請致電3-1-1。

2. 請讓您的孩子接受COVID-19新型冠狀病毒檢測

強烈建議密切接觸者進行COVID-19新型冠狀病毒檢測，尤其當您的孩子是與有較高風險會患上COVID-19新型冠狀病毒重症的人士一起同住的情況。

- 請讓您的孩子在最後一次與患者有密切接觸之日起計的6天後接受檢測（如果他們在這之前沒有出現任何症狀的話）。
- 如果在檢疫隔離期間的任何時間點出現症狀，請讓您的孩子立刻進行檢測，即使他們在檢疫隔離初期的檢測結果呈陰性，也要再次進行檢測。

即使您的孩子檢測結果呈陰性，也要留在家中，直到檢疫隔離週期結束為止。

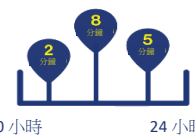
他們仍然可能被感染。在已受感染的初期，患者的檢測結果可能會呈陰性。在您的孩子結束檢疫隔離之前，您的孩子不可以返回學校/托兒所，也不能前往其他學校、托兒場所、活動營或計劃，即使孩子的檢測結果呈陰性。



如果您曾在一天中與確診患者在 6 英尺距離內相處總共 15 分鐘或以上，您便被視為密切接觸者。



總共 15 分鐘



如需接受COVID-19新型冠狀病毒檢測，

- 請聯絡您孩子的醫生或醫療保險卡上所列的診所。告知他們您的孩子曾與COVID-19新型冠狀病毒患者有過密切接觸。根據[公共衛生局命令編號C19-15c](#)的規定，如果就醫的人士曾與COVID-19新型冠狀病毒患者有過密切接觸或出現COVID-19新型冠狀病毒的症狀，三藩市的醫療服務提供者必須為他們提供COVID-19新型冠狀病毒檢測。
- 如果您的孩子沒有醫療保險或固定的醫生，請致電
 - 三藩市公共衛生局 (San Francisco Department of Public Health, SFPDH) COVID-19新型冠狀病毒新發患者電話預約就醫中心，電話：415-682-1740
 - 米慎區鄰里醫療中心 (Mission Neighborhood Health Center)，電話：415-552-3870 x2217

如需查詢可以為您的孩子提供檢測的其他地點，請參閱網址<https://sf.gov/gettested>

3. 如果您收到電話號碼是 (916) 262-7553的來電，請接聽。

這是三藩市公共衛生局的衛生局工作人員打來的電話，因為您的孩子曾接觸過COVID-19新型冠狀病毒。他們可以回答您關於COVID-19新型冠狀病毒和檢疫隔離的問題、幫助您的孩子獲得檢測，並幫助您獲取食物、住房或其他支援，以讓您的孩子遠離他人。

衛生局工作人員**不會**要求您提供

- 社會安全號碼或移民身份
- 金錢
- 銀行帳戶或信用卡號碼

4. 觀察是否出現COVID-19新型冠狀病毒的症狀。

如果您的孩子開始出現症狀，請讓他們接受檢測，即使他們在檢疫隔離初期的COVID-19新型冠狀病毒檢測結果呈陰性，也要再次進行檢測。如果有人受到感染，該人的症狀便會在受感染後最多14天內出現，通常是在第5至第6天內出現。症狀包括：

- 發燒、發冷或顫抖/發顫
- 咳嗽
- 氣喘或呼吸困難
- 喪失味覺或嗅覺。食物和飲料的氣味或味道會變得不一樣。
- 喉嚨痛
- 感覺異常虛弱或疲倦
- 肌肉疼痛
- 頭痛
- 流鼻涕或鼻塞
- 噁心、嘔吐或腹瀉

大多數出現COVID-19新型冠狀病毒症狀的兒童及青少年病情較輕，無需看醫生即可在家中康復。如果他們感覺不適，請讓他們休息並大量飲水。如果他們至少有6個月大，使用對乙酰氨基酚 (Tylenol®) 或布洛芬 (Motrin®或Advil®) 等非處方藥有助於緩解發燒或疼痛。

如果您孩子的症狀有惡化，尤其是出現呼吸困難時，請致電您孩子的醫生。請參閱下文「[何時接受醫療護理](#)」

5. 請讓您的孩子遠離您家中的其他人士，以防孩子是已被感染的情況。

如果您的孩子可能患有COVID-19新型冠狀病毒，並可能傳染給同住的家人及其他人，想想都覺得可怕。可以採取一些簡單而重要的措施，來幫助預防COVID-19新型冠狀病毒在家中傳播。

並非每個人都可以採取所有這些預防措施，尤其是家中有幼兒時。然而，如果您盡力採取盡可能多的預防措施，您就可以保護您所愛的人及與您同住的其他人。

- **請讓您的孩子遠離家中的其他人**，尤其是年長者及很可能會因感染COVID-19新型冠狀病毒而患上重症的其他人士。詳情請參閱網址<https://sfcdcp.org/vulnerable>，以獲取可能患上COVID-19新型冠狀病毒重症的高危人士清單。
- 如果您的孩子年齡足夠大，盡量讓您的孩子留在獨立的房間裡，尤其是當孩子進食、睡覺和除下口罩的其他時候。
- **如果您的孩子至少有2歲，請讓他們在家裡盡可能長時間地佩戴口罩**，睡覺時除外。**讓家中的其他所有人在孩子周圍時和在孩子逗留過的房間內時佩戴口罩**。為安全起見，0至23個月大的兒童，以及其他無法自行除下口罩的人士不應佩戴口罩。

如果您的孩子年齡足夠大，可以單獨留在一個沒有其他人進入的房間裡，他們便不必在該房間內佩戴口罩。

在安全的情況下，請打開窗戶。COVID-19新型冠狀病毒會在室內的空氣中聚積，所以您要**盡量讓大量新鮮空氣流入**。您也可以**在打開的窗戶前放置一把電風扇**，將室內的空氣吹到戶外去。

如果您家中有幼兒，為了防止孩子意外失足跌出窗外，窗戶打開的寬度不要超過4英寸。您可以購買窗戶鎖，以防止窗戶打開超過4英寸；窗戶鎖在大多數五金店都可以買到。如需了解更多資訊，請參閱網址sfcdcp.org/covid-ventilation。

- 請讓您的孩子經常洗手或進行手部消毒。
- 請勿讓您的孩子與他人共用個人家居用品，例如杯子、餐具和毛巾。
- 如果您需要帶孩子出外接受檢測或就醫，請保護好您自己和他人。
 - 如果您有私家車，帶孩子乘坐私家車，對於其他乘坐公共交通工具、計程車或共享車輛（Lyft、Uber）的人士會更為安全。乘坐共乘車輛時，請確保您和您的孩子都有佩戴口罩。與您的孩子一起在車內時，請將車窗保持在打開的狀態，並將風扇設定為最大風量，保持新鮮空氣流通。
 - 如果您和您的孩子可以步行或騎自行車，這種方式比與您的孩子共乘車輛更安全。

我家裡的其他人也必須進行檢疫隔離嗎？

不需要。只有與COVID-19新型冠狀病毒患者有過密切接觸的人士才必須進行檢疫隔離。只要與您同住的其他人沒有出現COVID-19新型冠狀病毒症狀，他們就可以外出。

如果我的孩子在過去的3個月內已經感染過COVID-19新型冠狀病毒，該怎麼辦？

如果您的孩子在過去的3個月內由化驗檢測確診感染了COVID-19新型冠狀病毒，他們就不需要進行檢疫隔離。請在您的孩子最後一次與COVID-19新型冠狀病毒患者密切接觸之日起計的14天內觀察他們是否有出現症狀。只要他們沒有出現症狀，就可以上學並繼續進行日常活動。

如果您的孩子開始出現COVID-19新型冠狀病毒症狀，請將孩子留在家中，遠離其他人，直到您可以諮詢孩子的醫生或診所為止。他們的醫生會決定他們是需要接受檢測還是留在家中。

如果我的孩子已經接種過COVID-19新型冠狀病毒疫苗，該怎麼辦？

如果您的孩子已經接種了COVID-19新型冠狀病毒疫苗，請瀏覽網址

www.sfdcp.org/quarantineaftervaccination，以了解他們是否需要進行檢疫隔離。

結束檢疫隔離：我的孩子何時可以安全地接觸其他人？

如果您的孩子沒有出現任何症狀，而檢測結果亦並非呈陽性，在他們最後一次與COVID-19新型冠狀病毒患者有過密切接觸之日起計的10天後，就可以結束檢疫隔離。

從密切接觸後的第10天到第14天請繼續觀察您的孩子是否有出現COVID-19新型冠狀病毒症狀。

- 您的孩子仍然可能有微小的機會受到感染，並將病毒傳播給他人。如果您的孩子在這段時間內出現症狀，即使他們早期檢測的結果呈陰性，也要讓他們再次接受檢測並留在家中，直到獲得檢測結果為止。
- 在這段期間內，請讓您的孩子避免進行有較高風險的活動，例如與其他人一起用餐，或是與很可能會因感染COVID-19新型冠狀病毒而患上重症的人士接觸。
- 如果他們在接觸病毒後的14天內未出現任何症狀，他們就可以恢復日常活動。

在最後一次密切接觸之日起計的14天後再結束檢疫隔離最為安全。

如果您的孩子在收容所或宿舍居住，他們必須在最後一次密切接觸之日起計的14天後方可結束檢疫隔離。

如果我的孩子在檢疫隔離期間出現症狀，該怎麼辦？

如果您的孩子有出現症狀但檢測結果呈陰性，他們在符合下列情況後便可結束檢疫隔離

- 從他們最後一次曾與COVID-19新型冠狀病毒患者密切接觸之日起計已經過了10天，並且
- 他們在最近的24小時內沒有發燒（在沒有服用退燒藥的情況下），並且
- 他們的症狀正在好轉。

如果他們有出現症狀但尚未接受檢測，或者他們正在等待檢測結果，他們便必須檢疫隔離直至

- 從他們最後一次曾與COVID-19新型冠狀病毒患者密切接觸之日起計至少已經過了10天，並且
- 從他們出現症狀之日起計至少已經過了10天，並且
- 他們在最近的24小時內沒有發燒（在沒有服用退燒藥的情況下），並且
- 他們的症狀正在好轉。

如果我的孩子在檢疫隔離期間的檢測結果呈陽性，該怎麼辦？

在通常的情況下，他們必須在症狀出現後居家隔離10天，並且直到有24小時沒有發燒，以及症狀有所好轉為止。如果他們沒有出現症狀，便必須在接受檢測後居家隔離10天。如需了解更多資訊，請瀏覽「<https://www.sfdph.org/dph/alerts/covid-guidance/Guidance-Isolation-and-Quarantine.pdf#page=5>」

您的孩子應在何時接受醫療護理

- 如果您孩子的**COVID-19**新型冠狀病毒症狀有惡化，尤其是出現呼吸困難時，請接受醫療護理。令人憂心的病徵包括
 - 在家中進行日常活動，例如玩耍、上洗手間、洗澡或在室內走動時感到喘不過氣、頭暈或頭暈眼花。
 - 因病情太嚴重或太疲倦而無法下床飲食，導致脫水。
- 如果出現以下任何預警徵兆，**請立即尋求緊急醫療護理**。
 - 呼吸困難
 - 持續性的胸口痛或胸口悶
 - 意識模糊的問題比平時更嚴重
 - 難以清醒起來或保持清醒
 - 嘴唇或面色發青
- 請盡量事先致電診所或急診室。告知他們您的孩子可能感染了**COVID-19**新型冠狀病毒。如果您是致電**911**，請告訴接線生您的孩子可能感染了**COVID-19**新型冠狀病毒。這有助於醫療保健人員在你們到來就醫之前做好準備。
- 當到達診所時，請立即告知工作人員您的孩子可能感染了**COVID-19**新型冠狀病毒。