

自我隔離和健康監測說明

您已確診感染 COVID-19（又稱新型冠狀病毒）。即使您已完整接種疫苗，仍必須留在家中直到康復為止，這稱為居家隔離。請根據您的症狀及您檢測為 COVID-19 陽性的時間，判斷您是否康復且可離家外出。

若您的 COVID-19 檢測結果為陽性，請留在家中至少 5 天。

若符合以下情況，您即可結束隔離：

- 您的症狀已經消失或正在好轉，且
- 您在隔離第 5 天或之後接受檢測，結果為陰性

結束 5 天的隔離後，您在與他人會面時仍應佩戴尺寸合適的口罩共達 10 天，在室內尤其如此，並需持續遵循其他預防措施及口罩佩戴方針。

若第 5 天或之後，您的檢測結果為陽性，或您的症狀並無好轉，您將需要繼續隔離 10 天。

對於在高風險環境或醫療保健設施中工作的人員，若 COVID-19 檢測結果為陽性，則根據您的疫苗接種狀態，可能會有不同的工作限制，這些具體限制應與您的僱主確認。

如果您出現更嚴重的症狀而需要住院或需要供氧，但並未住進重症監護室，您可能需要隔離 20 天（若發生此情況，您的醫療提供者會通知您）。

如果您因出現 COVID-19 症狀住進醫院的加護病房，或您的 COVID-19 檢測結果呈陽性（無論有無出現症狀），以及您有致使免疫力嚴重下降的情況（例如：癌症化療、過去一年曾進行器官移植或幹細胞移植、感染愛滋病毒且 CD4 計數低於 200、患有原發性免疫缺陷綜合症，或在過去一個月內服用高劑量的類固醇超過 14 天），則：

您將需要在症狀開始改善至少 24 小時後，隔離至少 20 天。如果在您離開醫院時未達到至少 20 天，您將需要在症狀開始後待在家中（居家隔離）20 天。

- 如果您在 20 天後仍會咳嗽和發燒，請繼續留在家中，當您的病徵符合下列條件後，也請再繼續隔離 24 小時：
 - 退燒（且未服用乙醯胺酚或布洛芬等退燒藥）且
 - 咳嗽、身體疼痛、喉嚨痛等症狀改善。

過了這段時間後，您即可結束隔離。



以下是您可以採取的一些預防措施，用於幫助減緩 COVID-19 在您的社區和家庭中的傳播速度。

保護公眾：

- 除非去看醫生，否則就待在家裡。如非必要，請重新安排就醫預約（非緊急醫療、牙醫預約等）。
- 不要去上班或上學。
- 不要乘坐大眾運輸工具（公共汽車、BART、飛機、計程車、UBER、LYFT）。
- 不要外出旅行。
- 不要前往電影院、教堂、購物中心或任何人群密集區。
- 您可以到自家院子（不是公共院子）活動。

保護家人：

- 咳嗽和打噴嚏時請遮掩口鼻、使用衛生紙並立即丟掉衛生紙。
- 您和您的家人應經常洗手，用肥皂和水洗手至少 20 秒，或者用活性成分中乙醇含量高於 60% 或異丙醇含量高於 70% 的洗手液洗手。
- 盡量避免與家中其他人接觸。
- 待在遠離他人的特定房間，如果可能，使用單獨的浴室。
- 避免與他人共用個人家居用品，如杯子、盤子、餐具、毛巾和寢具等。在經過定期洗滌後，其他人可安全使用這些用品。
- 提高清潔頻率，尤其是需要共用的區域，如浴室和廚房。清潔門把手、電話、鍵盤、平板電腦、床頭櫃、廁所、浴室和廚房設備。

保護社群中的高風險成員：

- 如果您的密切接觸者或是家庭成員長時間在專業的照護機構、養老院、記憶護理中心、矯正/看守所、收容所、團體家屋、日托機構、透析中心、醫療機構停留或工作，或在其中擔任緊急救護人員，請通知我們，或請他們致電 Contra Costa 公共衛生部（電話：925-313-6740），或傳送電子郵件至 CoCohelp@cchealth.org 聯絡我們。
- 請您的密切接觸者或家庭成員自我監測症狀，且他們自您解除隔離開始，仍需繼續待在家中完成各自的隔離期。若您的密切接觸者或家庭成員並未接種疫苗，或者有資格接種 COVID-19 加強針卻沒有接種，將需要待在家中完成隔離。請檢閱[居家隔離與健康監測](#)說明，了解更多資訊。
- 若您家中有人生病，請他們聯絡醫療提供者，並告知醫療提供者您的家庭成員曾接觸過 COVID-19 確診者。





健康監測：

- 如果病情惡化，例如開始出現呼吸困難的症狀，請立即尋求醫療協助。
- 如果您需要撥打 911，請告知調度人員您已確診 COVID-19。
- 在尋求醫療協助前，請致電您的醫療提供者，通知他們您已確診 COVID-19。進入任何醫療機構前請先戴上口罩。如果您沒有口罩，請他人先進入醫療機構替您索取口罩，並通知機構人員您前來就醫。

若您有任何疑慮或問題，請在常規上班時間（週一至週五上午 8 點至下午 5 點）致電 Contra Costa 公共衛生部（電話：[925-313-6740](tel:925-313-6740)）或傳送電子郵件至 CoCohelp@cchealth.org。

您也可以可以在 cchealth.org/coronavirus 網站上找到更多資訊。

