

針對 COVID-19 病例密切接觸者或家庭成員的醫護人員和重點工作者的說明

在您與 COVID-19 確診者密切接觸後，即使您可能沒有感到不適，隔離也是一種防止病毒傳播的方法。在隔離期間，您需要留在家中，並留意自己是否出現病徵，但若您為醫護人員或重點工作者，如果雇主要求您繼續工作，則可以繼續工作。您必須告知您的雇主您有與 COVID-19 確診病例密切接觸。您的雇主將根據人員需求來決定您是否需要上班。

隔離期間，請遵守下列說明：

如果需要，請留在家中，而不要擔任重點工作者。

1. 除非您的雇主要求指示，否則請不要去上班。不要去學校或上現場課程，也不要參與任何現場活動。
2. 若您必須工作，在工作時請：
 - a. 戴上口罩並同時採取其他預防措施，例如與其他同事保持社交距離（盡量與他人保持六英尺的距離）。
 - b. 請密切自我監測症狀，除了在每次輪班開始前量測體溫外，亦可更頻繁地監測體溫。您的雇主可能會主動監測您的體溫和症狀。
 - c. 若您與高風險病患共事（如免疫系統受損、正在進行化療、接受血液透析、居住於長期照護機構的患者等），**如有可能，您的雇主應考慮在隔離期間將您重新分發至其他病患照護區，或進行非病患照護或管理職。**
3. 除非絕對必要，否則請勿出門購買雜貨或從事其他必要活動（如：前往藥局）。請安排家人或朋友代您辦理。
4. 隔離期間請勿接待訪客。
5. 用肥皂與水勤洗手，尤其是在您咳嗽、打噴嚏、擤鼻涕、去完衛生間或直接接觸潮濕物品（如衛生紙、尿布）和用過的口罩後。若手上沒有明顯可見的髒汙，也可以用活性成分為濃度高於 60% 的乙醇或濃度高於 70% 的異丙醇的手部消毒液，代替肥皂與水進行清潔。
6. 打噴嚏或咳嗽時，用衛生紙捂住口鼻。將衛生紙丟到垃圾桶，並立刻用肥皂與水或是手部消毒液清潔雙手。
7. 請勿共用牙刷、共喝飲料或共用餐具。

健康監測：

- 自我監測症狀。如果需要工作，您或您的雇主應考慮在您值班期間多次監測您的體溫和症狀。您也應繼續採取預防措施，例如使用口罩/面罩並與他人保持社交距離。
 - 如果您有出現任何疑似症狀，則應待在家裡並自我隔離。發燒、咳嗽或呼吸急促是 COVID-19 最常見的症狀，但若出現如異常疲勞、身體疼痛、噁心、味覺或嗅覺喪失、頭痛、喉嚨痛、流鼻涕和鼻塞、嘔吐或腹瀉等症狀，也應待在家裡。
 - 如果您在工作中發燒或出現任何症狀，請通知您的雇主，並立即回家進行自我隔離。發燒、咳嗽或呼吸急促是 COVID-19 最常見的症狀，但若出現如異常疲勞、身體疼痛、頭痛、味覺或嗅覺喪失、流鼻涕和鼻塞、噁心、喉嚨痛、嘔吐或腹瀉等症狀，也應待在家裡。
- 如果您開始感覺不舒服，請聯絡您的醫療保健提供者，告知他們您曾接觸 COVID-19 確診者。

1/3/2022



- 如果您出現症狀，但無法立即透過雇主或醫療保健提供者接受檢測，可在每天上午 8:00 至下午 3:30 期間，致電 (844) 421-0804 聯絡 Contra Costa 公共衛生部，或造訪 <https://www.coronavirus.cchealth.org/get-tested> 預約 COVID-19 檢測。
- 如果您確診 COVID-19，則必須在家隔離，直到感染痊愈為止。請造訪 <https://www.coronavirus.cchealth.org/for-covid-19-patients>，查閱針對 COVID-19 確診者的自我隔離說明。

隔離期何時結束？

- 若您屬於以下兩種情況之一且未出現症狀，即可結束隔離期：
 - 與已知 COVID-19 確診者接觸 10 天後，無論是否已接受檢測。根據上述「*健康監測*」所示，您必須在您上次與確診者接觸後的 14 天期間內持續自我監測是否出現 COVID-19 症狀。您也應繼續採取預防措施，例如使用口罩/面罩並與他人保持社交距離。
 - 或
 - 若您在與 COVID-19 確診者接觸後第 5 天或之後完成 COVID-19 檢測，則自您上次與 COVID-19 確診者接觸 5 天後。根據上述「*健康監測*」所示，您必須在您上次與確診者接觸後的 14 天期間內持續自我監測是否出現 COVID-19 症狀。您也應繼續採取預防措施，例如使用口罩/面罩並與他人保持社交距離。
- 若您的家庭成員為 COVID-19 確診者，在其結束隔離後，您必須接受 10 天或 5 天的隔離，如上所述。
- 您的工作場所應審核與確診者密切接觸後的工作限制。
 - 即使檢測結果為陰性，您的工作場所也可能會要求您停止值勤整整 10 天。
 - 如果您在高風險群聚環境中與高風險人群共事（例如老年人的照護機構、膳食照護之家、專業護理機構或拘留機構），並且沒有人員需求，您應該停止執勤至少 7 天，在第 5 天或之後檢測完成後方可返崗。您必須根據上述*健康監測*所示，在您上次接觸後的 14 天內持續監測自己是否出現 COVID-19 病徵，並採取預防措施。

若是已接種最新 COVID-19 疫苗者（已完整接種疫苗，且在符合資格後接種了加強針）

如果您已接種最新 COVID-19 疫苗，並且曾與疑似感染或確診 COVID-19 的患者密切接觸，在下列情況下無須隔離：

- 您已完整接種疫苗（在 2 劑數疫苗系列中已接種第二劑達 2 週以上，或是在單劑數疫苗系列中已接種一劑達 2 週以上），但不符合接種 COVID-19 加強針的資格，或
- 若為符合接種 COVID-19 加強針資格者（年滿 16 歲，且已接種第二劑 COVID-19 mRNA 疫苗 [即 Pfizer 或 Moderna] 滿 6 個月，或接種單劑量 Johnson & Johnson 疫苗滿 2 個月），並且
- 自密切接觸後未出現任何症狀。

1/3/2022



如果您無須隔離，則仍應遵循檢測建議，與疑似感染或確診 COVID-19 者密切接觸的 5-7 天後接受檢測。當您前往公共室內場所時，亦須佩戴好口罩，並遵循當地或州對於佩戴口罩的任何指南。

不論您接種疫苗的狀況如何，在密切接觸後的 14 天內，您仍應繼續觀察自己的 COVID-19 症狀。

如果您開始感到不適，應立即隔離，並遵照上述「*健康監測*」一節中的指引。如果您前往醫療機構（診所、醫院等），應告知機構您已接種過疫苗，但是是病例密切接觸者。公共衛生單位仍會與身為密切接觸者的您進行聯絡，以取得進一步資訊並予以指引。

如果您不符合上述所有條件，在密切接觸 COVID-19 確診者後應持續遵守目前的隔離指引（本文件第一頁）。

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）致電公共衛生部（電話：925-313-6740）或傳送電子郵件至 CoCoHelp@cchealth.org。您也可以在此 cchealth.org/coronavirus 網站上找到更多資訊。

1/3/2022

