

2019 年新冠病毒疾病 (COVID-19) 居家隔離指示

下列指示適用於 COVID-19 確診個案或臨床疑似個案。

COVID-19 非住院患者適用資訊

居家護理

COVID-19 患者或 COVID-19 檢測結果呈陽性但沒有出現症狀者 (無症狀者)，應待在家中並與其他人士區隔開來，直到完成隔離期且可安全接觸他人為止。

感染者可採取下列行動來幫助緩解其症狀：

- 充份休息讓身體恢復健康。
- 隨時補充水份。攝取大量流質，尤其是白開水和電解質水。
- 視需要服用非處方藥 (例如 Acetaminophen，即 Tylenol®) 來減輕發燒和疼痛症狀*。除非已事先諮詢醫療護理提供者，否則不應讓未滿 2 歲的幼兒服用任何非處方感冒藥。

本郡提供**免費治療**給最近 COVID-19 檢測結果呈陽性而且有症狀的民眾，或者協助接觸過 COVID-19 患者的民眾預防感染 COVID-19。

您在以下情況可能符合接受治療的條件：

- 您的 COVID-19 檢測結果呈陽性，**且**
- 您在前 5 天內 (適用抗病毒藥) 或前 7 天內 (適用單株抗體) 開始出現症狀，**且**
- 您有高風險會在感染 COVID-19 後出現重症

年滿 12 歲的民眾可在 Monoclonal Antibody Regional Centers (MARC) 接受治療。如需治療未滿 12 歲的兒童，請與您孩子的兒科醫生或醫療護理提供者聯絡。

[請參閱病患傳單](#)，進一步瞭解免費治療的相關資訊。如果您想預約門診，或如果您符合資格條件但無法透過醫生獲得治療，請致電與 MARC 聯絡，電話：(619) 685-2500。若有任何疑問，請傳送電子郵件至 MARC：COVIDtreatment@sdcounty.ca.gov。

請**不要**為了接受單株抗體治療、抗病毒治療或 COVID-19 檢測就直接前往醫院急診部。本郡的急診部受到 COVID-19 病例激增的衝擊，應該要為有緊急醫療病況的民眾保留量能。

[如需更多資訊，請瀏覽 San Diego 郡的 COVID-19 治療 \(Treatment for COVID-19\) 網站。](#)

* 非處方藥無法「治療」病毒感染或預防病毒傳染給其他人，但建議用來舒緩不適以及與此疾病相關的特定症狀。

接受醫療護理

請監控您的健康狀況。在症狀惡化時，尤其如果您有較高重症風險的話，請接受醫療護理。重症風險較高者包括**年長者** (出現重症的風險隨年齡提高) 以及**有潛在醫療病況者** (例如癌症、慢性腎臟病、慢性阻塞性肺病 / COPD、免疫功能低下、肥胖症、心臟病況、鐮刀型紅血球疾病、第 2 型糖尿病)。

如果您有下列或其他任何需要緊急協助的症狀，請撥打 911：



告知 **911** 接線員，您已感染 **COVID-19**。如果可能的話，在緊急醫療服務抵達前先戴上口罩。

若非緊急情況，請致電您的醫療護理提供者尋求醫療建議，他們也許能透過電話給予協助。如果您確實需要前往醫療護理設施就診，請務必在進入設施前戴上口罩，以保護其他人不會被您傳染。

COVID-19 可能會為人們帶來壓力，請參閱我們的[在 COVID-19 疫情期間如何管理和應對您的精神健康 \(How to Manage Your Mental Health and Cope During COVID-19\)](#) 頁面，取得適用於家庭、家長和護理者的資源，以便瞭解在這段疫情爆發期間要如何照顧您的精神健康和 support 您的親人。公共衛生服務機關不會向您的工作場所或學校知會或公開您的任何個人資訊，除非有必要這麼做來保護您或他人的健康。知道這點可能也會讓您覺得比較放心。

保護他人

遵循以下指示來幫助預防將 **COVID-19** 傳染給家裡或社區中的其他人。

- 除非有需要取得醫療護理，否則請待在家裡。
- 別去上班、上學或前往公共場所。
- 待在家裡並遠離他人，直到您符合安全結束隔離期所需達成的所有條件。(如需更多有關結束隔離的資訊，請參閱以下方框內文。)
- 如果您在生病期間必須出門，請勿使用大眾運輸工具。盡可能使用私人車輛。如果您無法自行開車，請盡可能與駕駛者保持最遠距離並打開車窗，而且要佩戴口罩或面罩。
- 如果您找不到人協助您的基本需求，請安排讓食物和其他必需品送到您家並放置於門外。請撥打 [2-1-1](#)，瞭解您可使用的服務。如果您需要在門口與人會面，請佩戴口罩。

結束居家隔離

無論疫苗接種狀態為何、先前是否感染或是否沒有症狀，在家中自行護理的 COVID-19 患者可在符合以下**所有**條件時停止隔離。

1. 自您初次出現症狀起 (或如果沒有症狀，則在首次檢測結果為陽性之日後) 已至少滿 5 天*。
2. 如果沒有症狀或症狀正在消退，**並且**您在第 5 天或之後再次接受檢測 (PCR 或抗原) 且檢測結果為陰性，則可以在第 5 天後結束隔離。
3. 如果無法檢測、選擇不檢測，或者您在第 5 天 (或之後) 檢測結果為陽性，**並且**如果您在沒有使用藥物退燒的情況下至少 24 小時沒有發燒，則可以在第 10 天後結束隔離。
4. 如果存在發燒症狀，則應持續隔離至發燒症狀消退後 24 小時。
5. 如果除發燒以外的其他症狀沒有得到改善，請繼續隔離，直到症狀消退或直到第 10 天後為止。
6. 根據加州公共衛生部 (California Department of Public Health, CDPH) 的口罩佩戴指引，您在他人周圍時應該佩戴貼合臉部的口罩總共 10 天時間，在室內環境中更應如此。

* [免疫功能嚴重低下](#)的無症狀患者應考慮諮詢其醫療護理提供者或感染控制專家，可能會被建議要將隔離期延長多達 20 天。

- **將您自己與家中其他人區隔開來。**
- 在家中選一個由您專用的特定房間，在您康復期間將您自己與其他人區隔開來。盡可能待在這個房間裡，遠離家中的其他人。特別重要的是，要遠離有[較高風險會在感染後出現重症者](#)。
- 盡可能使用單獨的浴室。如果辦不到的話，在每次用完浴室後要照下文的指示進行清潔與消毒。
- 在家中當身邊有其他人時，要落實社交距離，盡量與其他人保持至少 6 英尺 (約 2 公尺) 距離
- 在家中的共用空間要打開窗戶或使用風扇或空調機，以確保良好的空氣流通。
- 不要在家中接待訪客。
- 在您生病期間不要照顧寵物或其他動物。
- 不要為其他人備餐或供餐。
- 盡可能不要照顧家中的小孩或其他人。
- 如果在家中無法將您自己與其他人適當地區隔開來，或如果您與有較高風險會在感染 COVID-19 後出現重症者 (例如年長者、慢性疾病患者或免疫系統低下者) 同住，請考慮待在家裡以外您能與其他人區隔開來的地方。
- **如果身邊會有其他人時要佩戴口罩。**
- 當您身邊有其他人或寵物時要佩戴口罩，例如同處一室或共乘時，以及在進入醫院或醫療護理提供者診所前。建議您的周遭人士最好也要隨時佩戴口罩。如果您無法佩戴

口罩 (比如因為這樣會導致呼吸困難)，那麼與您同住的人不應與您同處一室。如果他們非進入您的房間不可，則必須佩戴口罩。在離開您的房間後，他們應該要立即清洗雙手，再脫下口罩並將其丟棄，或如果用的是可重複使用的口罩則將其直接放入待洗衣物，然後再次清洗雙手。

- **咳嗽或打噴嚏時要遮住口鼻。**

為了預防將病毒傳染給其他人，咳嗽或打噴嚏時要用面紙或衣袖遮住口鼻。將用過的面紙丟入套有袋子的垃圾桶，然後立即用肥皂和水清洗雙手。

- **避免共用居家用品。**

在家中不要與其他人共用碗盤、飲水杯、杯子、餐具、毛巾、寢具或其他物品。這些用品在使用後要用肥皂和溫水徹底清洗。

- **保持雙手清潔。**

家中所有人都要時常徹底清洗雙手，尤其是在擤鼻涕、咳嗽或打噴嚏後、上過廁所後，以及在備餐或用餐前。使用肥皂和水清洗至少 20 秒。如果沒有肥皂和水而且雙手看起來並不髒的話，則使用酒精含量 60% 以上的乾洗手劑。沒有洗手的話請避免用手碰觸眼睛、鼻子和嘴巴。

- **每天都要清潔所有「經常接觸」的物體表面。**

經常接觸的物體表面包括檯面、桌面、門把、浴室設備、馬桶、電話、鍵盤、平板電腦，以及床頭桌。此外，可能沾染血液、體液和 / 或分泌物或排泄物的任何物體表面都要加以清潔。消毒時要使用 [經國家環境保護署 \(EPA\) 核准、已證明可消滅 COVID-19 病毒的產品](#) (例如 Clorox 消毒濕巾 (Clorox Disinfecting Wipes)、Lysol 潔淨清新多用途物體表面清潔劑 (Lysol Clean & Fresh Multi-Surface Cleaner)、Purell 專業物體表面消毒濕巾 (Purell Professional Surface Disinfectant Wipes))。

清潔指示

- 遵循清潔用品標籤上的建議，包括您在使用產品時應採取的預防措施，例如佩戴手套或圍裙，以及確保您在使用產品時有良好的通風。
- 使用稀釋漂白水或貼有「經 EPA 核准」標籤的居家消毒用品。若要查明產品是否可有效消滅病毒，請閱讀產品標籤、撥打標籤上的 1-800 電話號碼，或上網瀏覽 www.epa.gov。

在家中調製漂白水消毒液：

小份量	大份量
4 茶匙漂白水	1/3 杯漂白水
1 夸脫 (4 杯) 冷水	1 加侖 (16 杯) 冷水

將 4 茶匙漂白水加入 1 夸脫 (4 杯) 冷水。如需較大份量，將 1/3 杯漂白水加入 1 加侖 (16 杯) 冷水。[如需更多資訊，請參閱我們的新冠病毒 COVID-19 消毒指引 \(Coronavirus COVID-19 Disinfection Guidance\)。](#)

- 徹底清洗衣物。
- 沾染血液、體液和 / 或分泌物或排泄物的衣物或寢具要立即換洗。
- 處理受污染的用品時要戴上拋棄式手套。在脫下手套後要立即清洗雙手。如果身邊沒

有拋棄式手套可改用可重複使用的橡膠清潔手套，並在使用後脫下並直接放入待洗衣物，不要去碰到別的物品，而且在脫下手套後要立即清洗雙手。如果身邊沒有手套或沒有使用手套，在碰到可能接觸過體液的任何物品之後要立即徹底清洗雙手。

- 閱讀並遵循待洗衣物和洗潔劑產品上的標籤指示。一般來說，要以衣物標籤上建議的最高溫度清洗和烘乾。
- 將所有用過的**拋棄式**手套、外袍、口罩和其他受污染的物品放入套有袋子的容器，再把它們跟其他居家廢棄物放在一起。在處理這些物品之後要立即清洗雙手。如果用的是**可重複使用**的手套、外袍、口罩或面罩，請在使用後直接將這些用品放入待洗衣物，然後徹底清洗雙手。

- **恢復上班或上學**

當您完成居家隔離(根據上文方框內有關結束居家隔離的規定)時，您便不再被視為具有傳染性並可恢復您的日常活動，包括恢復上班或上學。您「不」需要出示任何證明(例如陰性檢測結果或公共衛生服務機關信函)就能恢復上班或上學。在家中以外的地方，當身邊有其他人時要繼續遵循所有安全指引。

適用於您密切接觸者的資訊

怎樣才叫密切接觸者？

「密切接觸者」是指在您感染期間的 24 小時內，共用同一個室內空間(例如：住家、診所候診室、飛機) 累計時間超過 15 分鐘的任何人。從您開始出現症狀的 48 小時 / 2 天前(無症狀者則是在接受檢測的 48 小時 / 2 天前) 開始到隔離期結束的這段期間，您都被視為具有傳染性。

如果您的 COVID-19 檢測結果為陽性，您則應告訴所有密切接觸者他們已經曝露於 COVID-19 病毒中，並且他們應該遵循 COVID-19 密切接觸者指引。

對於在特定高風險環境中生活或工作的密切接觸者，有特定的暫停工作或隔離檢疫指引。高風險環境是傳播率高的環境，服務的人群面臨出現更多 COVID-19 重症後果的風險，包括住院、重病和死亡。以下環境視為是高風險環境：

- [緊急避難所](#)和[避暑與避寒中心](#)
- [醫療保健場所](#)
- 當地[懲教設施](#)和[拘留中心](#)
- [流浪漢收容所](#)
- [長期護理機構及成人和老人護理設施](#)

如果您的密切接觸者符合以上其中一種類別，或您需要更多有關 San Diego 郡暫停工作和隔離檢疫的資訊，請參閱[公共衛生官員的隔離檢疫命令](#)以瞭解詳情。

在過去 90 天內已完全接種且已根據建議接種追加劑，或 COVID-19 檢測結果為陽性的民眾，不需要暫停工作或隔離檢疫。免疫功能中度或嚴重低下者，請遵循[疫苗施打時程與指引](#)。不屬於上述高風險群體的密切接觸者應遵循針對一般民眾的指引。

如需更多資訊，請參閱我們的[COVID-19 密切接觸者指引](#)。如果您的密切接觸者出現症狀，他們應立即自我隔離、遵循[COVID-19 居家隔離指示](#)、[接受 COVID-19 檢測](#)，並在需要接受醫療時聯絡醫療護理提供者。

密切接觸者應採取的預防措施

在您居家隔離期間，建議所有人避免與您共用同一個室內空間。

您的護理者和居家接觸者在打掃您的房間或浴室、接觸您的體液和 / 或分泌物 (例如汗水、唾液、痰、鼻涕、嘔吐物、尿液或腹瀉排泄物) 時要佩戴拋棄式口罩和手套。他們應該要先脫下手套並將其丟棄，清洗雙手，再脫下口罩並將其丟棄，然後再次清洗雙手。(如果用的是可重複使用的口罩和 / 或手套，請在使用後直接將這些用品放入待洗衣物，而且脫下時要採取同樣的步驟順序。)

密切接觸者要監控自己的健康狀況，並在出現任何症狀時致電聯絡醫療護理提供者，表明自己是 COVID-19 確診病患的密切接觸者。

瀏覽我們的網站 www.coronavirus-sd.com 取得更多資訊、資源和指引。請致電您的醫療護理提供者，詢問任何與您健康有關的問題。如果您目前沒有醫療護理提供者、處於無保險狀態，或需要協助尋找社區資源，請撥打 2-1-1 尋求協助。