

2019 年新冠病毒疾病 (COVID-19) 之近距離接觸者指引

本指引適用於曾與 COVID-19 患者有過近距離接觸的個人。
如果您在醫療院所工作，請向您的僱主尋求指引。

如果您剛得知有可能接觸到 COVID-19，則表示您曾與檢測結果為陽性的人有過近距離接觸。這些人可能已將疾病散播給您和其他人。**近距離接觸**包括在某個人感染期間的 24 小時內，與其共用同一個室內空間 (例如：住家、診所候診室、飛機) 累計總時間達到或超過 15 分鐘。

接觸到並不表示您已感染 COVID-19 或一定會感染 COVID-19。但「確實」表示您應該採取步驟保護自己和身旁的人，因為您有可能真的已經感染到病毒。您採取的行動有助於在這段疫情期間避免疾病散播。

誰需要隔離檢疫？

根據加州公共衛生部 (California Department of Public Health, CDPH) 的建議，無症狀普通民眾，無論疫苗接種狀態如何，均無需進行檢測。這不包括在高風險環境 (例如醫療環境、長期護理環境，以及成年人和老年人護理設施) 中生活或工作的人員。

如果您未在高風險環境中生活或工作，則無須需接受檢疫隔離，但應採取以下預防措施來保護自己與周遭人士的安全：

- 在得知您曾接觸到病毒時接受檢測 (PCR 或抗原檢測)，並且之後 3-5 天時再次接受檢測 (即使沒有出現症狀也不例外)，以確保您沒有感染到 COVID-19。
 - 過去 30 天內曾經染病的人員無需進行檢測，除非出現感染症狀。
- 即使您的檢測結果為陰性，在接觸後 10 天期間，都要佩戴貼合臉型的口罩，尤其是在室內時以及身旁有感染後可能會出現嚴重 COVID-19 疾病的高風險者時。
- 建議您務必要接種疫苗或接種加強劑。
- 監控您的健康狀況，注意是否有出現 COVID-19 症狀：若出現症狀則進行隔離並接受檢測。

誰有可能需要遵循不同的準則？

請注意，對於在特定高風險環境居住或工作的人，可能適用不同的準則。其中包括：

- [緊急避難所](#)和[避暑與避寒中心](#)
- [醫療保健場所](#)
- [看守所、監獄和居留中心](#)
- [流浪漢收容所](#)
- [長期護理機構及成人和老人護理設施](#)

您的僱主或居住地點可能適用不同規定，尤其是如果您在高風險的環境居住或工作。在工作地點，僱主須遵守 [Cal/OSHA COVID-19 預防緊急情況暫時標準 \(ETS\)](#) 或在有些工作地點則須遵守 [Cal/OSHA 空氣傳播疾病 \(ATD\) 標準](#) (PDF 格式)，且應向相關資源查詢是否有任何額外規定。請與您的僱主討論並查看 [Cal/OSHA 常見問題](#)，瞭解更多資訊。

2019 年新冠病毒疾病 (COVID-19) 之近距離接觸者指引

我在這段期間內應如何監控我的健康狀況？

監控您的健康狀況，注意是否有出現以下任何一種 COVID-19 徵兆和症狀：

- 發燒或發冷
- 咳嗽
- 呼吸急促或呼吸困難
- 疲勞
- 肌肉或身體痠痛
- 頭痛
- 出現失去味覺或嗅覺的情形
- 喉嚨痛
- 鼻塞或流鼻涕
- 噁心或嘔吐
- 腹瀉

如果我出現症狀該怎麼辦？

如果您出現上列任何症狀，那麼您可能已感染到 COVID-19。大多數的 COVID-19 患者症狀輕微，可在家中自我隔離並康復。不過，如果您因為年齡或有潛在健康狀況而有較高風險會在感染後出現重症，請讓您的醫療護理提供者知道您的症狀，並在症狀惡化時盡早取得醫療護理。請參閱 [COVID-19 居家隔離指示](#)，瞭解關於隔離的更多資訊。

我該如何接受檢測？

San Diego 郡的所有居民都有資格接受免費檢測。如果您有健康相關顧慮或對檢測需求有任何疑問，請致電與您的醫療護理提供者聯絡。請**不要**為了接受 COVID-19 檢測就直接前往醫院急診部。如果您無法自您的醫療護理提供者接受檢測，您可透過[美國郵局](#)收到免費的居家檢測包。San Diego 郡也在全郡各地設有免費的 COVID-19 檢測地點。請瀏覽[檢測 \(Testing\) 網頁](#)，查詢檢測地點並在線上預約，或撥打 2-1-1。*有些檢測地點可能不須預約。

有任何治療選項嗎？

有的，我們有**免費治療**可提供給最近 COVID-19 檢測結果呈陽性而且有症狀的民眾，或者可協助接觸過 COVID-19 患者的部分民眾預防感染 COVID-19。

請先與您的醫生討論，確定您是否符合接受治療的條件。

您在以下情況可能符合接受治療的條件：

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

年滿 12 歲的民眾會在 Monoclonal Antibody Regional Center (MARC) 接受治療。如果您要為未滿 12 歲的兒童取得治療，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。如果您符合資格條件但無法透過醫生獲得治療，請致電 MARC 預約，電話：(619) 685-2500。若有疑問，請傳送電子郵件至 MARC：COVIDtreatment@sdcounty.ca.gov。

2019 年新冠病毒疾病 (COVID-19) 之近距離接觸者指引

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 病例數的衝擊，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。](#)

請記錄下您開始出現症狀的時間。您應繼續自我隔離並遵循**[新冠病毒疾病 \(COVID-19\) 居家隔離指示](#)**中的指引。如果您的症狀惡化或沒有改善，而您需要取得醫療護理，請務必在進入醫療設施前戴上口罩或面罩，以保護其他人不會被您傳染。如果您需要緊急協助，請撥打 9-1-1 並告知接線員，您是 COVID-19 確診個案的密切接觸者。

如果我需要接受醫療護理該怎麼辦？

如果您有任何輕微至中度的 COVID-19 症狀 (例如以上所列症狀)，您可以透過電話或遠距醫療與您的醫療護理提供者聯絡來聽取建議。請務必告訴他們，您曾與 COVID-19 患者有近距離接觸。

如果您需要取得任何醫療護理，請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、佩戴貼合臉型的口罩，並打開車窗。您不應搭乘大眾運輸工具。

如果您有下列或其他任何需要緊急協助的症狀，請撥打 911：

- 呼吸困難
- 持續疼痛感或胸部有壓迫感
- 出現意識不清的症狀
- 無法被喚醒或無法保持清醒
- 嘴唇或面部泛紫

如果我有其他疑問該怎麼辦？

瀏覽我們的網站 www.coronavirus-sd.com 取得更多資訊、資源和指引。如果存在健康問題，請聯繫您的醫療保健人員。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或預約檢測，請撥打 2-1-1 尋求協助。