

居家控制COVID-19症狀

如果有可能或者已確診感染COVID-19，您需要採取以下一些步驟。

何時尋求醫療診治

如果症狀惡化，特別是如果您處於重症感染高危狀態，請監測自身健康狀況並立即尋求醫療診療。這些人包括老年人和患有慢性疾病的人員（例如癌症、慢性腎病、慢性阻塞性肺疾病/COPD、免疫功能低下、肥胖、心臟疾病、鐮狀細胞病、2型糖尿病）。

如果出現以下任何緊急警示症象*，請撥打911，例如：



*本列表並非所有可能的症狀。如果出現任何其他嚴重或令您擔憂的症狀，請致電醫療保健提供方。

可提供的治療選項

如果檢測結果陽性，且更有可能出現COVID-19重症感染，一些治療方法可以降低您因該病住院或死亡的機率。

請勿拖延！您必須在首次出現症狀後數天內開始治療才能產生療效。即使症狀較輕，您也應該立即聯繫醫療保健提供方，以確定是否符合治療條件。

請訪問網站www.coronavirus-sd.com/treatment獲得治療選項、治療地點和其他資源列表。

保護自己和他人

COVID-19感染症狀可以由輕到重，如果感染了COVID-19，您可能會將病毒傳播給他人。請遵循以下步驟，以保護自己，並防止將COVID-19傳播給家中和社區中的其他人。

請監控症狀並遵循醫療機構指導。

- 充分休息，讓身體得以恢復。

- 保持充足水分。攝入足夠液體，特別是水和含有電解質的液體。
- 按需服用非處方藥物，例如乙酰氨基酚（即Tylenol®），以退熱和鎮痛。對於2歲以下兒童，應首先諮詢醫療保健提供方，之後再給予任何非處方藥物。

請遵循以下步驟，幫助防止將COVID-19傳播給家中和社區中的其他人。

開始出現症狀或者首次檢測陽性後，應（居家）隔離並遠離他人至少5天。



- 恢復期間，應在家中選擇一個特定房間，用於自我隔離。應特別注意遠離重症感染高危人員。
- 如有可能，應使用單獨浴室。如沒可能，應在每次使用後按以下指示清潔和消毒浴室。
- 在家中與他人共處時應保持社交距離 — 儘量與他人保持6英尺以上的距離。

如果自己與家中其他人無法充分隔離，或者如果您與COVID-19重症感染高危人員（例如老年人、患有慢性疾病或免疫系統功能受損人員）同住，您應該考慮住在遠離他人的其他地方。

避免共用個人家居用品。



- 不要與家中其他人共用碗碟、水杯、茶杯、餐具、毛巾、牀上用品或其他物品。使用這些物品後，應用肥皂和溫水進行徹底清洗。

改善居家通風條件。



- 讓新鮮空氣進入室內、進行空氣過濾，並加強空氣流通，讓室內通風換氣。
- 提高通風換氣有助於減少家中的病毒顆粒，防止COVID-19的傳播。
- 您可能知道也可能不知道家中成員或訪客是否攜帶COVID-19或其他呼吸道病毒。

- 改善家中通風狀態（換氣）。打開門窗、使用便攜式空氣清新器，或者使用風扇改善空氣質量並增加空氣流動。請參閱[如何改善居家通風條件](#)。

與他人共處時應佩戴口罩。



- 如果必須在家中或公共場所與他人共處，例如共用房間或車輛，以及進入醫院或醫療服務人員辦公室之前，應佩戴高質量口罩。
- 請勿前往無法佩戴口罩的地方。
- 如果無法佩戴口罩（例如會因此導致呼吸困難），則同住人員不應與您住在同一房間。如果必須進入您的房間，他們應該佩戴口罩。

咳嗽和打噴嚏時掩住口鼻。



- 為防止將感染病毒傳播給他人，咳嗽或打噴嚏時應用紙巾或袖子遮住口鼻。應將用過的紙巾扔在一個帶內襯的垃圾桶內，並立即用肥皂和水洗手。

經常洗手。



- 家中所有人員都應該經常徹底洗手，特別是在擤鼻子、咳嗽、打噴嚏、如廁，以及吃飯和做飯之前。
- 應使用肥皂和水洗手至少20秒鐘。如果沒有肥皂和水，請使用含有至少60%酒精的洗手液。
- 避免在尚未洗手時觸摸眼睛、嘴巴和鼻子。

每天清潔所有「高頻率接觸」表面。



- 高頻率接觸表面包括廚檯、桌布、門把手、浴室設備、馬桶、電話、鍵盤、平板電腦和牀頭櫃。此外，還應該清潔可能蘸有血液、體液、分泌物或排泄物的任何物體表面。使用[經EPA批准的證實可以對抗COVID-19病毒](#)的消毒產品（例如Clorox Disinfecting Wipes、Lysol Clean & Fresh Multi-Surface Cleaner、Purell Professional Surface Disinfecting Wipes）。

結束居家隔離

滿足以下所有條件後，居家自我護理的COVID-19患者（無論其疫苗接種狀態、既往感染情況如何，或者是否出現症狀）即可結束染疫隔離。

- **如果沒有症狀：**您可以在第5天後結束染疫隔離。
- **如果存在症狀，而且：**
 - **症狀逐漸改善：**如果24小時無發熱（未使用解熱藥物），則可以在第5天後結束隔離。
- **如果存在症狀，而且：**
 - **症狀沒有改善：**繼續進行染疫隔離，直到24小時無發熱（未使用解熱藥物），或者症狀改善為止。
 - **存在中度感染症狀（呼吸急促或呼吸困難）：**進行染疫隔離直至第10天。
 - **存在重度感染症狀（住院）且免疫系統功能減弱：**進行染疫隔離直至第10天。
 - 應在結束染疫隔離之前向醫生進行諮詢。您可能不應該在未進行病毒檢測的情況下結束染疫隔離。
- **摘下口罩：**已結束染疫隔離且感覺較好（未使用解熱藥物的情況下無發熱）、佩戴口罩10天之後，或者已接受抗原檢測，則可考慮摘下口罩。如果間隔48小時的2次檢測持續陰性，您可以在10天之內摘下面罩。

患有嚴重至危重疾病或者 存在嚴重免疫缺陷人員 應該考慮諮詢醫療保健人員或者感染控制專家，他們可能會建議將染疫隔離時間延長至20天。

返工或返校

完成居家染疫隔離後，您不再被認為具有傳染性，並可以恢復正常活動，包括返工或返校。您無需出示任何證明（例如陰性檢測結果或者公共衛生服務部門出具的信函），即可返工或返校。與家庭成員以外的人員共處時，應繼續遵循所有安全指南。