



猴痘

適用於猴痘患者的隔離指南

本指南適用於已被診斷患有猴痘的個人。本指南也適用於在獲得陰性檢測結果之前疑似患有猴痘的個人。對於在醫療保健機構或人群聚集的場所內（如懲教設施和無家可歸者收容所等）的個人，有不同的適用指南。

請遵循本指南以保護他人並減少猴痘的傳播，這很重要。

猴痘是如何傳播的

猴痘可以透過以下方式傳播：

- 與猴痘患者的瘡或結痂發生直接皮膚接觸。
- 與猴痘患者的體液或呼吸道分泌物（例如皮膚瘡口的排出物或與口瘡接觸過的唾液）發生直接接觸。
- 被接觸過猴痘患者的瘡或體液的尖銳物體（如針頭）戳刺。
- 觸碰與猴痘患者的瘡或體液有過接觸且未經清洗的材料（例如床上用品、毛巾、衣服）。（注：美國疾病預防與控制中心表示以這種方式感染猴痘的風險很低。）

猴痘患者從症狀開始出現，直到皮疹完全癒合、結痂脫落並長出一層新的皮膚之前，會將病毒傳播給其他人。這通常需要2到4週的時間。

患有猴痘的孕婦會透過胎盤將病毒傳染給胎兒。病毒也可能透過在分娩期間和出生之後的密切接觸傳播給嬰兒。

有關更多資訊請參閱 ph.lacounty.gov/monkeypox 上的「猴痘常見問題解答(FAQ)」。

什麼時候隔離

在以下情況下你應該在家中隔離：

- 你被懷疑患有猴痘，在醫生尚未排除這種可能性之前。
- 你患有猴痘，在你符合下述恢復有限或正常活動的條件之前。

除非有緊急情況或就診需要外出，否則請待在家中。

當滿足以下所有條件后，你可以恢復在自己家之外的有限活動：

- 在不使用退燒藥的情況下，至少已48小時未發燒或有任何呼吸道症狀；**並且**
- 你已至少 48 小時沒有出現任何新的病灶；**並且**
- 任何無法遮蓋的病灶已完全癒合（即，在病灶部位結痂已經脫落且一層新的皮膚已經形成）。

一旦你滿足了以上所有條件，你就可以恢復在自己家之外的限活動，只要這些活動不涉及與其他人有身體接觸，或前往受關注場所（見以下方框）進行非必要的到訪。你應該遵守以下「離家外出時的注意事項」部分所描述的注意事項。



猴痘

適用於猴痘患者的隔離指南

返回工作崗位

如果你滿足了以上在自己家之外恢復有限活動的所有條件，只要你符合以下條件*，就可以返回工作崗位從事現場工作：

- 你的工作不涉及直接身體護理或與他人的接觸（例如按摩治療、美容師、性工作）；
- 你不在受關注場所工作（參見以下方框）；**並且**
- 你不能遠程工作。

*在返回工作崗位之前，與你的僱主核實，因為加州職業安全與健康管理局 (Cal/OSHA) 或牌照核發機構或認證機構可能會有額外的要求。

如果你不滿足這些返回工作崗位的條件，**你不應該返回工作崗位從事現場工作**，直到你滿足恢復正常活動的條件為止（見下文）。

返回學校

滿足以上在自己家之外恢復有限活動的所有條件的 8 歲或以上兒童，只要他們不參加任何涉及與他人有密切身體接觸的活動（例如接觸類體育運動），他們就可以返校現場上課和返回其他的場所（課前/課後項目等）。

8 歲以下的兒童不應該回到現場托兒所或學校，直到他們滿足恢復正常活動的條件為止（見下文）。

受關注場所

受關注場所包括：

- 無家可歸者收容所、移民收容所、緊急避難所和居住式戒毒設施
- 醫療保健場所
- 州和地方懲教機構和拘留所
- 長期護理、成人和老年人護理設施，以及涉及身體護理的家庭服務
- 為嬰兒期到學齡前的兒童提供照料的託兒和學前教育場所，假定在換尿布、如廁、餵食、保持衛生和一般互動時會有密切的身體接觸
- 為 8 歲以下的學齡兒童（或需要通過直接身體接觸提供照料的 8 歲以上兒童）提供照料的 K-12 學校和其他機構（課前/課後項目），如果工作職責需要與此類兒童有直接身體接觸的話

當符合以下條件時你可以恢復正常活動：

- 你所有的皮膚病灶都已癒合（即，在病灶部位結痂已經脫落且一層新的皮膚已經形成）**並且**
- 任何其他症狀，包括發燒（在不使用退燒藥的情況下）已消失了 48 小時。

關於性行為的備註：即使你的皮膚病灶已經癒合，也可能存在將猴痘傳染給性伴侶的風險。這是因為病毒可能殘留在精液和其他生殖器分泌物中。如果你在結束隔離后發生性行為，在我們瞭解更多資訊之前，建議你在 12 周內使用避孕套。



隔離指示

在家中的注意事項

請遵守這些指示以保護家中的其他人，直到你滿足恢復正常活動的條件為止。

- 遮蓋皮膚病灶（參見以下「皮膚病灶」部分）
- 避免與同住的人和動物有密切接觸
 - 如有可能，睡在單獨的房間里。
 - 如有可能，使用單獨的浴室。如果不可能，請自行清潔和消毒浴室，並遵循美國疾病控制與預防中心(CDC)網頁上的指南：[「清潔和消毒家中、工作場所和其他社區場所」](#)。
 - 盡量減少與他人在同一個房間內的時間。

如果你需要和家中的其他人待在同一個房間內，請用衣服、手套和/或繃帶適當地遮蓋所有皮膚病灶，並盡量減少任何身體接觸。此外，你和與你在同一房間內的人（如果超過 2 歲）密切接觸（例如彼此距離在 6 英尺內）而不僅是短暫相遇時，都應佩戴貼合面部的口罩或呼吸器。尤其重要的是，應盡量避免與幼兒和孕婦、哺乳婦女、免疫功能受抑制者或有特應性皮炎或濕疹史的個人長時間地密切接觸，因為他們可能面臨更高的罹患嚴重疾病的風險。

- 避免擁抱、摟抱、按摩、親吻、同睡一張床；口交、肛交和陰道性交；或觸摸他人的生殖器或肛門，或其他的密切的皮膚接觸。不要與他人或動物共用你曾經使用過的物品，包括床上用品、毛巾、衣服、餐具、杯子和電器及其他物品，除非它們已經過清潔和消毒（參見下文）。
- 清洗或消毒曾經穿過或拿過的物品，並清潔和消毒皮膚病灶接觸過的表面。如果可能的話，請你自行清潔。
- 盡量避免污染軟體傢俱和其他無法清洗的多孔材料，可以在這些物品的表面放置罩布、防水床墊套、毯子或防水布。
- 在一天當中經常洗手，尤其是在直接接觸病灶之後。家中其他成員也應該經常洗手。用肥皂和水洗手 20 秒或使用至少含 60% 酒精的消毒洗手液。

減少病灶擴散到身體不同部位的風險

- 避免使用隱形眼鏡，以防止病毒擴散至眼睛。
- 避免對身體有皮膚病灶/皮疹的部位進行剃毛。

清潔、消毒和廢物處理

- 待洗衣物（如床上用品、毛巾、衣服）可在標準洗衣機中用溫水和洗滌劑洗滌。不應抖動髒衣物，或以可能散播傳染性顆粒的方式處理髒衣物。
 - 如果其他人必須處理你未經清洗的衣物，為了減少他們接觸病毒的風險，他們應佩戴一次性手套和貼合面部的口罩，並覆蓋任何可能接觸到未洗衣物的裸露皮膚。
- 清潔和消毒頻繁接觸的物品。如果這必須由其他人來完成，他們應該至少佩戴一次性手套以及呼吸器。



猴痘

適用於猴痘患者的隔離指南

- **碗碟和餐具**應用洗碗機清洗或用溫水和洗碗劑手洗。
- **被污染的表面**應進行清潔和消毒。可以使用許多標準的家庭清潔/消毒劑——請參閱[美國環境保護署\(EPA\)網站](#)以獲得在 EPA 註冊的消毒劑清單。
 - 閱讀製造商的說明; 確保它是適合你所清潔的表面的產品。
 - 如果說明上提到要預先清潔或表面已明顯髒污, 請務必使用洗滌劑和水預先清潔表面。污垢會阻礙消毒劑的正常起效。
 - 遵循接觸時間說明; 表面應保持說明中指出的足夠浸濕時間, 以確保產品的有效性。必要時應重新浸濕。
- **垃圾/廢物**: 在你的隔離房間內放一個套好垃圾袋的垃圾桶, 以便處理手套、繃帶、紙巾和其他普通垃圾。將袋子密封, 並與普通垃圾一起處理。手拿和丟棄垃圾時要佩戴手套。

請參閱 CDC 的「[清潔和消毒家中、工作場所和其他社區場所](#)」, 瞭解更多資訊以及關於在感染猴痘期間和之後的清潔建議。

皮膚病灶

如果你與其他同住或有接觸, 請盡量遮蓋未癒合的皮膚病灶。

- 用衣服, 或用以急救膠帶固定的紗布, 或半透性繃帶 (透氣但不透液體的繃帶) (例如 Tegaderm™) 和紗布墊或類似敷料遮蓋病灶。
- 戴上手套遮蓋手上的病灶。
- 防止病灶碰觸到其他人或其他人可能使用的物品。
- 遵循醫療服務提供者關於病灶護理的建議。如果有任何繼發性細菌感染的跡象, 包括發燒、膿液或病灶周圍皮膚發熱、發紅和腫脹, 請及時就醫。
- 如果可能, 請自己更換繃帶: 戴上一一次性手套並在丟棄手套后立即洗手。如果你需要他人幫助清潔或包紮病灶, 幫助你的人應至少戴上一一次性手套、穿長袖衣服和佩戴貼合面部的面罩或呼吸器。在更換繃帶期間接觸到病灶部位的任何衣物都應立即清洗。有關受污染廢物 (例如繃帶、手套) 的處理, 請參見上文。

口罩和呼吸器

在所有病灶癒合並且其他症狀已經消失了至少 48 小時之前, 在與其他人接觸的全部時間請佩戴呼吸器或貼合面部的口罩。

猴痘病毒有可能通過呼吸道分泌物傳播。為安全起見, 建議你在整個有傳染性期間, 在他人周圍時佩戴貼合面部的口罩或呼吸器。此外, 如果家庭成員與你有密切接觸, 他們也應佩戴貼合面部的口罩或呼吸器。N95、KN95 和 KF94 等呼吸器可以提供最佳保護。

寵物

寵物可能會透過與感染者的密切接觸被感染或污染, 並將病毒傳播給其他人。避免與動物或寵物密切接觸, 如果你有寵物, 請遵循 CDC 的網頁「[家中的寵物](#)」中的指南。密切接觸包括撫摸、摟抱、擁抱、親吻、舔舐、共用睡眠區域和分享食物。



猴痘

適用於猴痘患者的隔離指南

如果你需要帶寵物到室外散步，請確保你身上的皮膚病灶/皮疹已被衣服、手套和/或繃帶完全遮蓋，並在你外出時佩戴貼合面部的口罩。

離家外出時的注意事項

如果你在家中隔離，但因緊急情況或就診而需要外出：

- 如果可以的話，請自己開車。如果公共交通或共乘車是你唯一的選擇，請盡量避開交通高峰時間。請盡量與他人保持距離，並打開車窗。
- 用衣服或繃帶遮蓋尚未癒合的病灶（參見以上「皮膚病灶」部分）。
- 與他人接觸時，始終佩戴貼合面部的呼吸器或口罩（參見以上「口罩和呼吸器」部分）。
- 經常用肥皂和水洗手或使用含酒精的消毒洗手液，並避免與病灶直接接觸。

如果你滿足了恢復在自己家之外的有限活動的所有條件：

- 請遵循以上列出的注意事項。
- 請不要參加涉及密切身體接觸的活動（例如按摩、皮膚護理等）或前往受關注場所（參見以上方框）進行非必要的到訪。
- 請不要與他人共用毛巾或其他私人物品。
- 避免前往擁擠的場所，比如酒吧、俱樂部、派對、桑拿房和浴場。
- 避免與他人有直接的皮膚接觸或親密的身體接觸，包括親吻、擁抱和性接觸。

告訴你的密切接觸者他們可能接觸了病毒

聯繫你的性伴侶和從你的症狀開始後你與之有過非常密切、親密和/或長時間接觸的人。儘早這樣做，以便他們可以考慮**接種疫苗**（如果他們尚未接種猴痘疫苗）。在接觸病毒後接種疫苗可能預防猴痘或者讓病情沒有那麼嚴重。他們也可以留意任何猴痘的症狀。

接聽來自公共衛生局的電話

請接聽來自公共衛生局的電話。他們將會聯繫你，詢問你在出現症狀之前的活動。這是為了查明你可能是如何接觸到猴痘的，並幫助確定其他可能接觸過猴痘的人。他們也會問你是否曾需要治療或者不得不前往醫院。

更多資訊

如果你有問題，請造訪 ph.lacounty.gov/monkeypox 或 CDC 的猴痘專題網頁「[當你生病時](#)」以獲得更多資訊。

如果你沒有醫療服務提供者或對隔離有任何疑問，請致電公共衛生局呼叫中心熱線：1-833-540-0473，工作時間為每天早上 8 點至晚上 8:30。