

# 與 COVID-19 密切接觸的 居家檢疫指南

若要以不同語言或網頁格式查看此指南，請登錄：[ph.lacounty.gov/covidquarantine](http://ph.lacounty.gov/covidquarantine)

本指南適用於與確診或疑似患有 2019 新型冠狀病毒疾病 (COVID-19) 患者有過密切接觸的人群。  
如果你是醫療工作者或是急救人員，請參考你的雇主發給你的指南。

要瞭解與 COVID-19 確診或疑似患者有過密切接觸的個人必須進行自我檢疫的法律要求，請查看[公共衛生局緊急檢疫令](#)。

## 為什麼檢疫很重要

**檢疫**是將可能感染 COVID-19 的人與其他人隔離。檢疫是在一個人知道自己生病之前，或者已感染病毒而沒有出現症狀的情況下而采取的防止疾病傳播的措施。

如果你曾與感染或疑似感染 COVID-19 的人有過密切接觸，你必須留在家裡，與他人隔離，並監測自己的健康狀況。請仔細閱讀以下指南。

## 密切接觸者的定義

“密切接觸者”是指與“感染者\*”在其具有傳染性時期接觸過的下列任何一種人：

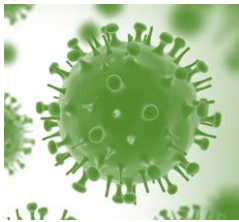
- 在感染者周圍6英尺內停留超過15分鐘的個人，
- 無保護地接觸感染者的體液和/或分泌物的個人，例如，其咳嗽/打噴嚏的飛沫，共用器皿或唾液，或在沒有佩戴適當的防護裝備的情況下為病人提供護理服務的個人。

\*感染者是指任何患有 COVID-19，或被懷疑患有 COVID-19，並在症狀首次出現前48小時被認為具有傳染性，直到不再需要進行隔離為止的人。（如[COVID-19 確診感染者居家隔離指南中所](#)  
[述，你可以透過此連結查看：ph.lacounty.gov/covidisolation](#)）。從檢測前的48小時到檢測後的10天，COVID-19 檢測呈陽性但未出現症狀的人被認為具有傳染性。

## 檢疫的時間

- 你需要與感染者最後一次密切接觸後，開始 14 天的檢疫期。感染者應遵循[COVID-19 患者的居家隔離指南](#)。
- 如果你繼續與感染者生活在一起或照顧感染者，你需要檢疫的時間取決於你如何與患者接觸。你可以在本指南末尾的「如何計算檢疫期的結束日期」部分中找到最符合你的計算方法。
- 如果你不知道你是何時接觸該感染者的，但你收到了公共衛生局的緊急檢疫令，那麼你檢疫的最後一天為該命令發出之日起的第 14 天。





# 與 COVID-19 密切接觸的 居家檢疫指南

## COVID-19 檢測

作為 COVID-19 患者的密切接觸者，我們建議你進行檢測。

- 要進行檢測，請致電醫生，登錄 [covid19.lacounty.gov/testing](https://covid19.lacounty.gov/testing)，或致電 2-1-1。
  - 當你去做檢測的時候要注意做好防護措施，這樣你就不會無意識地感染其他人。查看 [如果確實必須外出進行醫療護理或以下的 COVID-19 檢測](#)。
- 如果你的檢測結果呈陽性：
  - 這意味著你已經感染 COVID-19
  - 你需要遵循 [COVID-19 患者的居家隔離指南](#)
  - 你需要告訴你所有的密切接觸者進行檢疫，並向他們分發這些指南。
- 如果你的檢測結果呈陰性：
  - 你可能仍然被感染，但現在檢測結果中可能還無法顯示此結果。
  - 你需要在最後一次接觸感染者後，進行 14 天的檢疫。
  - 監測你的症狀並遵循以下的指南。

## 檢疫期間的限制

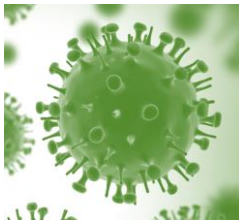
為預防你將 COVID-19 傳播給未受感染的人，你必須在檢疫期間約束一切活動並限制所有與他人接觸的機會。

- 留在家裡。不要去上班，上學或去公共場所。你只能為了必要的醫療護理而離開你所在的檢疫處進入另一公共或私人場所。
- 不接納訪客。
- 把你自己和家裡的其他人隔離開。（除非他們也處在檢疫期）。
  - 請留在一個特定的房間裡，並且盡可能遠離家裡的其他人。重要的是遠離那些高風險重病患者較。包括 65 歲及以上的老年人或有健康問題，如慢性病或免疫系統較弱的人。
  - 如果可以的話，請使用獨立的衛生間。
  - 儘量與他人保持至少 6 英尺的距離。如果這不可行，請戴上布面面罩。（請查看以下的 [布面面罩](#)部分）。
- 不要接觸寵物或其他動物。
- 不要為他人準備或提供食物。

## 獲得食物和其他必需品方面的幫助

- 如果沒有人幫助你，你可以安排他人將食物和其他必需品放在門口。如果你需要幫助獲取食物或其他必需品，請致電 2-1-1，或者登錄 [211la.org](https://211la.org)，或登錄公共衛生局的資源網頁：[ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/resources.htm](https://ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/resources.htm)。

## 返回工作崗位或學校



# 與 COVID-19 密切接觸的 居家檢疫指南

- 當居家檢疫期結束後（詳見[如何計算檢疫期結束日期](#)），你可以繼續你的日常活動，包括返回工作崗位和/或學校。你不需要公共衛生局的信或陰性檢測結果的證明後才能返回工作場所或學校。
- 如果你出現症狀，你需要遵循[居家隔離指南](#)以後才能返回工作場所或學校。

## 監測你的身體健康，並知道如果你出現症狀時該怎麼做

- 很重要的是監測你的健康狀況時要瞭解 [COVID-19的跡象和症狀](#)，其中可能包括以下症狀：發燒或發冷，咳嗽，氣短或呼吸困難，無力，肌肉疼痛，頭痛，喉嚨痛，嘔吐或腹瀉，鼻塞或流鼻涕，或出現味覺或嗅覺喪失。這些並不包含全部症狀。
- 如果你出現了這些症狀中的任意一種或任何其他你覺得有關的症狀，請諮詢你的醫生。請告訴他們你是 COVID-19 患者的密切接觸者。如果你出現嚴重的症狀，如呼吸困難，感到胸部疼痛或有壓力，嘴唇或臉部發青，或出現意識模糊或難以醒來的狀況，請撥打911或前往急診室。如果你沒有醫療服務提供單位，請致電2-1-1。
- 記下你的症狀是什麼時候開始的，並遵循以下指南：[COVID-19患者的居家隔離適用指南](#)。

## 如果你需要外出就醫或進行 COVID-19 檢測：

- 戴上醫用口罩。如果你沒有，請戴上布面面罩（請查看以下的[布面面罩](#)部分）。
- 如有可能，請使用私人車輛。如果你自己不能開車，請確保你和司機之間盡可能保持距離，戴上布面面罩，如有可能將車窗搖下。請不要乘坐公共交通工具。

## 處理壓力

COVID-19 可能會給人們帶來壓力，請登錄 [publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/](http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/) 瞭解如何照料自己的心理健康，並為你的親人提供幫助。如果你需要和他人談談你的心理健康，請聯繫你的醫生或致電洛杉磯縣心理健康部電話中心全天候熱線：(800) 854-7771。

## 布面面罩

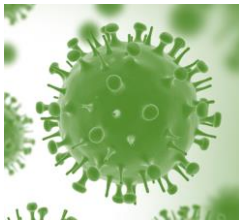
2 歲以下兒童（含嬰幼兒）不宜佩戴布面面罩。2 歲至 8 歲的兒童應在成人監督下佩戴布面面罩，以確保兒童能夠安全呼吸，避免窒息或悶死的狀況發生。任何有呼吸困難或無法在沒有協助的情況下取下口罩或布面面罩的人，均不應配戴。欲瞭解更多資訊，請參閱[布面面罩指南](#)。

## 如何計算檢疫期結束日期

你需要自最後一次與感染者密切接觸之日起，進行為期 14 天的檢疫。有關密切接觸者的定義，請參閱第一頁的「[檢疫的時間](#)」，並參考以下範例，來計算檢疫期結束的最終日期。

### I. 你與感染者不再有更進一步的接觸

- A. 你的檢疫期的最后一天是你與他們最后一次密切接觸后的第14天。



# 與 COVID-19 密切接觸的 居家檢疫指南

範例:



## II. 你繼續與感染者接觸

例如, 你和COVID-19患者住在一起或照顧患者

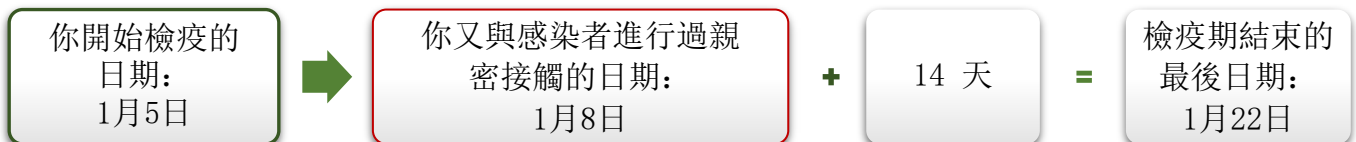
- A. 如果你能避免密切接觸 (請見第1頁的定義), 你的檢疫期的最後一天, 是你家庭中的感染者開始遵循COVID-19患者的居家隔離指南之日起的14天之後。

範例:



如果你在任何時候與該感染者有過密切接觸 (請見第 1 頁的定義), 則 14 天的檢疫期必須從你最後一次與該感染者密切接觸的日期重新開始計算。

範例:

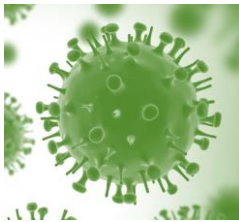


- B. 如果你不能避免密切接觸 (請見第1頁的定義), 你檢疫期結束的最後日期, 是從感染者被告知他們可以「解除」隔離之日起的14天之後。

範例:



## III. 你收到了檢疫令, 但你不知道是什麼時候接觸過病毒的



# 與 COVID-19 密切接觸的 居家檢疫指南

A. 你的檢疫期結束的最後日期，是從簽發該命令起算的14天之後。

範例：



## 補充資訊

- 有關 COVID-19 的更多資訊，請登錄公共衛生局的網站：[ph.lacounty.gov/media/Coronavirus](http://ph.lacounty.gov/media/Coronavirus) 或致電全天候服務的 2-1-1 專線。
- 如果你有任何關於身體健康的問題，請致電你的醫療診所。如果你需要幫助尋找合適的診所，請致電 2-1-1。