

COVID-19 確診感染者的 居家隔離指南

若要以不同語言或網頁格式查看此指南，請登錄：ph.lacounty.gov/covidisolation

總結

在洛杉磯縣，如果你可能患有 COVID-19*，你必須：

- 1 隔離你自己，並且
- 2 告訴你的密切接觸者，如果你的診斷（病毒性）檢測結果呈陽性，他們需要進行檢疫
- 3 按照衛生主管的隔離令執行以下措施

*如果你的 COVID-19 診斷（拭子或唾液）檢測結果呈陽性，並且/或醫生認為你患有 COVID-19，則你被視為患有 COVID-19。

注意：如果你最近（在過去 90 天內）感染了 COVID-19，且現在新的診斷檢測結果呈陽性，但沒有出現症狀，請與你的醫生交流，看看是否再次感染。

如果你接到「LA 公共衛生局」或 1-833-641-0305 的電話（詳見接觸者追蹤），請回復，以幫助減緩 COVID-19 的傳播。

如果你的檢測結果呈陽性，但還沒有接到電話，請在每週 7 天的上午 8 時至晚上 8 時半之間撥打 1-833-540-0473。



隔離：留在家中

你必須留在家裡，與他人隔離，直到你的居家隔離期結束為止。

- 遠離家庭成員。
- 不要去上班，上學或前往公共場所。
- 如果你必須外出接受基本的醫療護理，如果可能，請使用私人車輛。如果你無法自己開車，你和司機之間請盡量保持距離（例如坐在後座），把車窗搖下，並且如果可能的話請戴上口罩。如果你沒有口罩，請戴上布面面罩（詳見下文）。
- 如果有家人以外的人幫你購買東西，如果可能的話，請他們把食物和其他用品放在你的門口。等那個人走了再去把東西拿進來。如果你需要幫助尋找免費送貨服務、社會服務、食品和藥品等必需品，可以致電 2-1-1 或登錄公共衛生局的資源網頁：ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/resources.htm。

工作和學校

- 如果你在一個可能感染 COVID-19 或傳染給他人的環境中工作或學習，請告知你的工作場所或學校，以便他們建議其他人根據需要進行檢測和/或檢疫。
- 有關殘障保險、失業和因其或其家庭成員需要隔離或檢疫而無法工作的個人的帶薪家庭假的資訊，可在[加州就業發展部網站](#)獲得。
- 有關與 COVID-19 有關的工作問題（包括僱員福利，工作人員保護和資源）的詳細資訊，[請查看工作人員權利的常見問題解答](#)
- 你不需要獲得陰性的檢測結果或一封來自公共衛生局的信後才能返回工作場所或學校。

我的居家隔离期什麼時候結束？

如果你出現症狀且 COVID-19 的檢測結果呈陽性，或者醫生認為*你感染了 COVID-19，你必須留在家裡直到：

- 在症狀首次出現後至少已過去 10 天**，以及
- 至少已有 24 小時沒有發燒（沒有服用退燒藥物的情況下），以及
- 你的症狀得到改善

如果你的 COVID-19 檢測結果呈陽性，但從未出現任何症狀：

- 你必須在完成檢測後留在家裡 10 天，**但是**
- 如果你出現症狀，你需要遵循上述指南

*如果醫療服務提供單位最初認為你的症狀是由 COVID-19 引起的，但他們重新評估了你的診斷，並得出結論認為你沒有受到 COVID-19 感染後，在沒有使用退燒藥物的情況下，你可以在退燒 24 小時後停止隔離。但是，如果你是受檢疫令管控的個人（因為你是 COVID-19 患者的密切接觸者），你必須在最後一次與該患者接觸後檢疫 14 天。

**如果你有嚴重削弱你的免疫系統的 [健康問題](#)，你可能需要留在家裡 10 天以上。請與你的醫生聯繫以獲取更多資訊。

當隔離期結束時你需要做什麼

- 當你的 [居家隔离期結束後](#)（詳見上圖），你可以繼續你的日常活動，包括回到需要面對面式接觸的工作崗位和/或學校。
- 繼續保持身體距離（與他人保持 6 英尺的距離），當你在有其他人在場的公共場合時，請戴上面罩。



檢疫：告訴你的密切接觸者，他們需要進行檢疫

告訴你的密切接觸者，他們需要進行檢疫。

如果你的 COVID-19 診斷（病毒性）檢測結果呈陽性，你必須通知你的密切接觸者，他們可能已感染病毒，需要在最後一次與你接觸後進行 14 天的檢疫。向他們發放 [居家檢疫指南](#)。這些指南有多種語言版本，並且可以在 ph.lacounty.gov/covidquarantine 上找到。你的密切接觸者必須進行檢疫，即使他們感覺狀態良好。

密切接觸者的定義

「密切接觸者」是指在你具有傳染性*時與你有過接觸的下列任何一種人：

- 在 24 小時內，任何在你 6 英尺範圍內停留超過 15 分鐘的個人
- 無保護地接觸你的體液和/或分泌物的個人，例如，接觸過你的咳嗽/打噴嚏時產生的飛沫，和你共用器皿或唾液，或在沒有佩戴適當的防護裝備的情況下為你提供護理服務的個人。

*在症狀首次出現前 2 天開始，直到居家隔离期結束，你被認為具有傳染性（可向他人傳播 COVID-19）。從檢測前 2 天到檢測後的 10 天之間，COVID-19 檢測呈陽性但未出現症狀的人士被認為具有傳染性。



關心你的健康

有關照顧出現 COVID-19 症狀的兒童的資訊，請參見「[照顧出現 COVID-19 症狀的兒童的指南](#)」。

居家護理

大多數 COVID-19 患者病情輕微，可在家中逐漸康復。你可以採取以下措施來幫助自己恢復健康：

- 多休息，多喝水。
- 服用對乙醯氨基酚（泰諾®）等非處方藥，以減輕發燒症狀和疼痛。請注意，對於 2 歲以下的兒童，在未徵詢醫生意見之前，不應該給他們服用任何非處方感冒藥。

尋求醫療護理

與你的醫生保持聯繫，如果你的症狀惡化，請及時尋求醫療護理。如果你的年齡在 65 歲以上，或有[潛在的健康問題](#)，打電話給你的醫生將尤為重要，因為你患嚴重疾病的風險可能更高。

如果你出現需要緊急救助的警告性病徵，請致電911



出現需要緊急救助的警告性病徵的人士應該撥打 911。如果是非緊急情況，在去看醫生之前請先打個電話。你也許可以透過電話獲得醫生建議。

應對壓力

COVID-19 和自我隔離會帶來壓力。洛杉磯縣的心理健康部門(LACDMH)的 [COVID-19 網頁](#)和 211LA 網頁 [211la.org/resources/subcategory/mental-health](#) 提供了當地資源，以解決民眾心理健康和幸福需求以及關心的問題。另外，CDC 的「[應對壓力](#)」網頁上也提供了相關指南和資源以及包括關於危機熱線在內的實用資訊。

洛杉磯縣的居民可以免費使用 [Headspace Plus](#)。這是一個英語和西班牙語的正念和冥想資源的集合，它還包含運動和睡眠練習，以幫助管理壓力，恐懼，以及因 COVID-19 引起的焦慮。

如果你需要和某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。如果你需要幫助尋找適合的醫療保健服務，請致電洛杉磯縣提供的全天候資訊專線 2-1-1。



保護他人

請按照下面的措施來幫助防止疾病傳播給你的家庭以及你的社區中的其他居民。

把你自己和家裡的其他人隔離開

- 如果你需要和其他人留在同一間房間裡，請盡可能與他人保持 6 英尺的距離。遠離[患重病風險較高](#)的人群尤為重要。

- 使用獨立的衛生間。如果這無法做到，請在使用後消毒衛生間（詳見[以下](#)的清潔資訊）。
- 在家裡的公共區域打開窗戶或使用風扇或空調。
- 不允許非必要的訪客進入。
- 不要接觸寵物或其他動物。

任何繼續與你有密切接觸的人士將需要接受更長時間的隔離（詳情請參見[居家檢疫指南](#)）。

當你和別人在一起的時候，請戴上口罩或布面面罩

- 當你和其他人在一起時，請戴上一次性口罩。如果你沒有口罩，請戴上布面面罩。注意，如果你有呼吸困難或無法再沒有幫助的情況下取下口罩或布面面罩，或者醫生已告知你不要佩戴面罩或口罩，則不應該戴上口罩或布面面罩。
- 如果你不能戴口罩或布面面罩，那麼和你住在一起的人就不應該和你共用一個房間。如果他們必須進入你的房間，他們應該戴上口罩（如果他們沒有口罩，可以佩戴布面面罩）。離開房間後，應立即洗手，然後取下並丟棄口罩，並再次洗手。
- 當兒童使用口罩和布面面罩時要格外小心。2歲以下嬰兒及兒童不宜佩戴布面面罩。2歲至8歲的兒童應在成人監督下佩戴布面面罩，以確保兒童能安全呼吸，並避免窒息或悶死的狀況發生。
- 欲瞭解更多資訊，請參閱[布面面罩適用指南](#)。

遮住咳嗽和打噴嚏

- 當你咳嗽或打噴嚏時，請用紙巾遮住口鼻。每次使用後，把用過的紙巾扔到套有塑膠袋的垃圾桶裡；咳嗽或打噴嚏後要洗手或使用擦手液。

避免分享食物或個人家用物品

- 不要為他人準備或提供食物。
- 不要與家裡的其他人或寵物共用盤子、飲水杯、杯子、餐具、毛巾或床上用品。
- 確保每次使用後，用肥皂和水清洗你的盤子、飲水杯和餐具。

經常洗手

- 經常徹底把手洗乾淨，尤其是在擤鼻涕，咳嗽或打噴嚏後；去洗手間；以及在進食或準備食物之前；觸摸口罩或面罩後。使用肥皂和水洗手（至少 20 秒）。
- 如果沒有現成的肥皂和水，請使用酒精含量至少為 60% 的擦手液清潔雙手，覆蓋雙手的所有表面，反復揉搓雙手 30 秒，直到感覺乾燥為止。如果你的手看上去很髒，請用肥皂和水洗手。

每天清潔和消毒所有「高頻率接觸」的表面

- 清潔和消毒「高接觸頻率」的表面，如櫃檯、桌面、門把手、浴室設備、廁所、電話、鍵盤、平板電腦和床頭櫃。
- 清潔和消毒任何可能殘存體液的表面。
- 使用家庭清潔和消毒噴霧或濕巾，請一定要按照產品標籤上的說明去做。
- 如果看護人員和家庭內的接觸者清潔或接觸到你的體液或分泌物（如汗液，唾液，痰液，鼻涕，嘔吐物，尿液或腹瀉物）時，他們應該戴上一次性口罩和手套。清潔後，他們應先取下並丟棄手套，清潔雙手，然後取下並丟棄口罩，再次清潔雙手。

請參閱「[防止呼吸道疾病在家中傳播](#)」和「[適用於看護人員的常見問題解答](#)」的清潔說明。



與公共衛生局溝通 — 接觸者追蹤

接觸者追蹤是一種簡單且全程保密的方法。它目前用於幫助減緩 COVID-19 的傳播。

- 如果你的 COVID-19 檢測結果呈陽性，你將接到來自公共衛生局專家的電話。請盡你的責任，接聽電話，回答一些關於你在感染期去過的地方和周圍的人的問題。
- 公共衛生局將與您提供給專家的人士聯繫，並要求他們留在家裡，以幫助防止其他人生病。我們不會告知他們您的姓名或聯繫方式。專家也會回答您可能有的任何問題，並分享有關服務的資訊。
- 如果你的檢測結果呈陽性，但還沒有接到電話，請致電 **1-833-540-0473**。該熱線的正常工​​作接聽時間為：早上 8 點到晚上 8 點 30 分（一周 7 天）。
- 欲瞭解更多關於接觸者追蹤的資訊，請點擊[這裡](#)。



更多資訊

- 欲瞭解更多關於 COVID-19 的資訊，並查看上述資源的多語種版本，請登錄：ph.lacounty.gov/media/coronavirus/。
- 如果你需要幫助尋找免費送貨服務、社會服務、食品和藥品等必需品，請登錄：ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/resources.htm 或撥打全天候熱線 2-1-1。
- 如果你有任何與你健康有關的問題，請致電你的醫生。如果你需要幫助尋找醫療服務提供單位，請致電 2-1-1。