



為接觸過COVID-19的人士提供的資訊

如果你與COVID-19患者有過近距離接觸，則需要*接受檢疫。

這意味著：

- 在 24 小時內，你在 6 英尺範圍內與 COVID-19 患者接觸超過 15 分鐘。
- 你在沒有防護措施的情況下接觸了 COVID-19 患者的體液和/或分泌物。例如，COVID-19 患者朝你咳嗽或打噴嚏，你和 COVID-19 患者共用一個飲水杯或吃飯用具，你親吻了 COVID-19 患者，或者你在沒有佩戴適當的防護裝備的情況下照顧 COVID-19 患者。

* 如果在過去90天內，你的COVID-19病毒性（拭子或唾液）檢測結果呈陽性，請與你的醫生討論是否需要進行檢疫。如果你已完全接種了COVID-19疫苗，且沒有出現症狀，就不需要進行檢疫。

1 進行10天的檢疫

在與COVID-19患者最後一次接觸後的10天之內，請採取預防措施保護他人，包括：

- 除非接受醫療護理服務，否則請不要外出。
 - 不接納訪客。
 - 在家裡把自己和別人分開。如果你需要和其他家庭成員共處一室：
 - 佩戴多層和舒適的口罩，並考慮佩戴雙重口罩。
 - 與他人保持至少6英尺的距離。重要的是，遠離未接種疫苗的人士，這些人患嚴重疾病的風險較高。
 - 打開窗戶或使用風扇或空調。
 - 勤洗手。
 - 使用單獨的浴室。如果不能這樣做，每次使用後請對浴室進行消毒。
- 如果你從未出現過任何症狀，則可以在第10天之後結束檢疫。

2 進行COVID-19檢測

- 若你需要進行檢測，請致電你的醫生，2-1-1，或訪問covid19.lacounty.gov/testing。接受檢測時，應佩戴適合你臉型的多層或雙層口罩。如果可能的話，請使用私家車。
- 如果你的檢測結果呈陰性，你仍然需要檢疫整整10天的時間。如果你的檢測結果呈陽性，則需要進行隔離並遵循ph.lacounty.gov/covidisolation上的說明。

3 監測你的身體健康，並在14天內採取額外的預防措施

從你最後一次接觸COVID-19患者後的第11天至第14天：

- 請額外小心。採取措施保護他人（和自己），包括：佩戴口罩（即使在家中），與他人保持至少6英尺的距離，經常洗手。最好遠離因COVID-19而患重症的高風險人群。
- 監測你的身體健康。如果你出現COVID-19症狀，請聯繫你的醫生，並討論是否需要接受檢測。如果你出現嚴重的症狀，如呼吸困難、胸部有疼痛或壓迫感、嘴唇或面部發青、意識模糊或難以醒來，請撥打911或前往急診室。

4 遵循完整的檢疫指南說明

向你的醫生索要一份副本，掃描下方的二維碼，或者訪問ph.lacounty.gov/covidquarantine。

洛杉磯縣的全天候資訊專線2-1-1可以幫助你找到醫生，進行檢測，安排食物和其他用品留在你家門口。



如果你接到「LA PublicHealth」或 1-833-641-0305 的電話，請接聽。他們會問你一些問題，以幫助減緩 COVID-19 的傳播速度，也可以向你分享資源和服務資訊。

