



# 總結：適用於COVID-19患者的隔離指南

你已被診斷為患有COVID-19。你必須遵循以下步驟，以防止將疾病傳播給你的家人、朋友和其他人。

## 1 自我隔離

你必須留在家裡，直到：

- 從你的症狀開始到現在至少已經過去 10 天\*，並且
- 你已至少 24 小時沒有發燒（沒有使用退燒藥物的前提下），並且
- 你的症狀有所改善

\*如果你的免疫系統薄弱，你可能需要留在家裡 10 天以上。和你的醫生交流。

如果你從未出現任何症狀，在COVID-19檢測結果呈陽性後，你必須留在家中10天。但是如果你出現了症狀，你就需要遵循以上的指引。

## 2 遵循隔離指南，其中包括：

- 除非接受醫療護理，否則請留在家中
- 不要在家中接待任何訪客
- 遠離你家裡的其他人。如果你必須和家人留在同一個房間裡，請戴上面罩，儘量保持至少6英尺遠，尤其是遠離那些有較高患重病風險的個人
- 如果你必須留在共用空間內，盡可能打開窗戶
- 使用單獨的衛生間，或每次使用後對共用衛生間進行消毒
- 不要為他人製作或提供食物
- 咳嗽或打噴嚏時要遮住
- 經常用肥皂和水洗手（至少20秒）。或者，使用至少含有60%酒精的擦手液
- 對你經常接觸的所有表面進行消毒
- 如果你的症狀惡化或出現讓你擔心的症狀，請聯繫你的醫生
- 如果你出現緊急病症的跡象，請撥打9-1-1。這些症狀包括呼吸困難，胸部出現壓迫或疼痛感，嘴唇發青，神志不清，難以醒來等

遵循完整隔離的指南。請向你的醫生索要一份指南副本，掃描QR碼或訪問以下網址：

[ph.lacounty.gov/covidisolation](http://ph.lacounty.gov/covidisolation)。



請與公共衛生局溝通，幫助減緩COVID-19的傳播速度。如果你接到「洛杉磯縣公共衛生局（LA Public Health）」或1-833-641-0305的電話，請接聽。如果你收到衛生主管隔離令，但尚未完成接觸者追蹤訪談，請致電隔離令上的電話號碼。

## 3 告訴你的密切接觸者，他們已經接觸過病毒

告訴你的所有的密切接觸者，他們可能已被感染，必須進行檢疫，除非他們滿足豁免條件\*。在最後一次與你接觸後的14天內，他們必須監測自己的健康狀況，並採取額外措施保護自己。即使他們感覺良好或已全劑量接種疫苗，也必須遵循所有指示。

密切接觸者是指在你有傳染性時（從你的症狀開始前的2天到你的居家隔離期結束期間）與你接觸過的任何人。其中包括：

- 在 24 小時內，任何在離你 6 英尺範圍內停留 15 分鐘或 15 分鐘以上的個人
- 任何未經保護的情況下接觸過你的體液和/或分泌物的個人。例如，你對著他們咳嗽或打噴嚏，你們共用一個水杯或餐具，你們接吻，或者他們在沒有穿戴適當防護裝備的情況下照顧你

密切接觸者應遵循**檢疫指南**和其他適用於密切接觸者的適用指南。如需查看，請掃描QR碼，或者訪問[ph.lacounty.gov/covidquarantine](http://ph.lacounty.gov/covidquarantine)。



\* 如果你已全劑量接種疫苗，或最近已從COVID-19中康復，只要沒有症狀，就不需要進行檢疫。檢測你的健康情況，佩戴口罩（包括在家時），並採取額外的預防措施。