

# 接觸過新冠病毒 (COVID-19) 者 自我隔離說明

與新冠病毒 (COVID-19) 患者有過密切接觸後須知

## 為什麼要自我隔離？

如與新冠病毒 (COVID-19) 患者有過密切接觸，即應待在家裡並與他人隔離（自我隔離），因為即使您從未感到不適，也可能已被感染並能傳播疾病。如果出現新冠病毒 (COVID-19) 症狀，人人都應立即自我隔離並接受檢測，即使已接種疫苗。新冠病毒 (COVID-19) 症狀可能感覺像是普通感冒（只「流鼻涕」）、季節性過敏或流感（例如，發燒、咳嗽、流鼻涕、身體疼痛）。

## 應自我隔離多久？

如果沒有出現任何症狀，即可在最近一次與感染者接觸 10 天后結束隔離，或者，如果檢測結果呈陰性，則可在 7 天后結束隔離（但要求在最近一次接觸後 5 天或更長時間內做了檢測）。\*在最近一次接觸後的 14 天內，仍應監查自己的症狀，並採取建議的預防措施（例如，戴面罩、保持身體距離）。

## 如已接種疫苗或感染過新冠病毒 (COVID-19)，該怎麼辦？

如在過去三個月內感染過新冠病毒 (COVID-19)，或在接觸時已完全接種疫苗，只要沒有症狀，即無需隔離。\*自最近一次接觸新冠病毒 (COVID-19) 感染者後 14 天內，應監查自己的症狀，並採取建議的預防措施（例如，戴面罩、保持身體距離）。如已完全接種疫苗，應在最近一次接觸後 5-7 天去做檢測。

## 如何自我隔離？

除接受醫療護理外，應待在家中，不要接待任何訪客。如果必須在共享空間中：

- 與他人保持至少 6 呎的距離，尤其是那些更容易生病的人。
- 接近他人時應戴上面罩。遮住咳嗽或噴嚏。
- 如果可行且安全，應打開門窗增加通風。
- 應儘可能使用單獨的浴室。
- 應經常洗手，如果不能洗手，應使用酒精含量至少為 60% 的洗手液。
- 清潔或消毒經常接觸的任何表面。

## 自我隔離期間是否應做新冠病毒 (COVID-19) 檢測？

是，獲知可能接觸過新冠病毒 (COVID-19) 後，即使沒有任何症狀，也應立即去做檢測。如果檢測結果為陰性，應在最近一次接觸新冠病毒 (COVID-19) 患者後 5-7 天再次做檢測。如有新冠病毒 (COVID-19) 症狀，任何人都應立即去做檢測。加州的新冠病毒 (COVID-19) 檢測完全免費。可預約免費檢測，查找無約檢測診所，或從當地藥房購買自測試劑盒。[線上查找檢測站](#)，或致電 (833) 422-4255 或 211。

## 開始出現症狀時該怎麼辦？

立即自我隔離，去做檢測。如有關於症狀或護理的問題，請聯絡醫療服務提供者，如果屬於高危人群，應預先提醒他們。



掃描快速響應 (QR)  
碼查看此傳單上的  
互動連結。

\*例外情況：[用人單位](#)、居住地或當地衛生部門可能有不同的要求。  
請查閱[完整指導](#)。

