

# 如果您已確診或疑似感染 COVID-19 該怎麼辦

## 2021 年 4 月 27 日變更的摘要

- 更新了口罩要求，與 CDC 語言一致。
- 更新了口罩和面罩貼合度及材料的語言，以符合 Centers for Disease Control and Prevention (CDC，疾病控制與預防中心) 的建議。
- 針對可能接觸過 COVID-19 的已全面接種疫苗人士增加了檢疫隔離建議。
- 針對已接種疫苗人士增加了新資訊。

## 介紹

如果您的測試結果呈陽性，或與 COVID-19 患者接觸後患病，您可以幫助阻止 COVID-19 的傳播。請遵循下方的指南。

## COVID-19 的症狀

常見**症狀**（英語版）包括發燒、咳嗽和呼吸急促。其他症狀可能包括發冷、肌肉疼痛、頭痛、喉嚨痛、疲勞、鼻塞、流鼻涕、噁心、嘔吐、腹瀉或新出現味覺或嗅覺喪失。

如果您接觸過 COVID-19 檢測結果呈陽性者，並且您出現了這些症狀，則您可能感染了 COVID-19。聯繫您的醫療保健提供者進行 COVID-19 檢測。

**如果有人沒有醫生或醫療保健提供者：**無論其移民身份如何，許多地點都提供免費或低成本的檢測。請參閱 [Department of Health（衛生部）的檢測常見問題](#)（英語版）或致電 [華盛頓州 COVID-19 資訊熱線](#)（英語版）。

## 請參與公共衛生問詢

如果您的 COVID-19 檢測呈陽性，公共衛生部門的詢問者通常會透過電話與您聯絡。詢問者將幫助您瞭解接下來需要做什麼以及有哪些可用的支援。詢問者將要求您提供近期密切接觸的人員的姓名和聯繫方式。他們要求提供此資訊是為了能讓您接觸的人員知曉自己可能接觸過病毒。詢問者將不會向您的密切接觸者透露您的姓名。

## 除了獲取醫療護理外，請待在家中

除了獲取醫療護理外，您應待在家中。請勿上班、上學或去公共場所。避免使用公共交通工具、共乘或計程車。請求其他人為您購物或使用雜貨店送貨服務。

## 看醫生之前先打電話聯繫

告知您的醫療保健提供者，您感染了 COVID-19 或正在接受 COVID-19 評估。進入建築物之前，先戴好面罩。這些步驟將有助於防止診所或候診室中的人員生病。

## 將自己與家中的人和動物隔離開來

- 人：盡可能待在特定的房間中，並遠離他人，在可能的情況下使用單獨的浴室。
- 動物：限制接觸寵物和其他動物。如果可能，讓您的家庭成員照顧它們。如果您必須照顧動物，請佩戴面罩，並在與它們互動之前和之後要洗手。請參閱 [COVID-19 和動物](#)（英文版）獲取更多資訊。

## 我需要自我隔離多長時間？

1. 如果您已確診或疑似感染 COVID-19 並且出現症狀，可以在下列情況下停止居家隔離：
  - 您在未使用退燒藥物的情況下已至少 24 小時不發燒，並且
  - 您的症狀（英文版）已好轉，並且
  - 症狀首次出現後已過去至少 10 天。
2. 如果您的 COVID-19 檢測結果呈陽性，但是未出現任何症狀，可以在下列情況下停止居家隔離：
  - 首次 COVID-19 檢測結果呈陽性之日後已過去至少 10 天，並且
  - 您未感染 COVID-19。

## 監測您的症狀

如果症狀惡化，立即尋求醫療幫助。在獲得護理之前，先致電您的醫療保健提供者，告知您出現 COVID-19 症狀。在進入醫療保健機構之前，先戴好面罩，以保護候診室和檢查室中的其他人。

如果您遇到緊急醫療情況並且需要致電 911，請告知調度人員您出現 COVID-19 症狀。如有可能，請在急診服務到達前戴好面罩。

## 隔離和檢疫隔離有哪些區別？

- 如果您出現 COVID-19 症狀，正在等待檢測結果或者檢測結果呈陽性，則應採取**隔離**措施。隔離是指在建議的**時間段**內待在家中，遠離他人（包括家庭成員），避免傳播疾病。
- 如果您接觸過 COVID-19，則應採取**檢疫隔離**措施。檢疫隔離是指在建議的**時間段**內待在家中，遠離他人，以防您已感染並具有傳染性。如果您後來的 COVID-19 檢測結果呈陽性或者出現症狀，則檢疫隔離變為隔離。

## 檢疫隔離需要多長時間？

目前的檢疫隔離建議是在最後一次接觸病毒之後檢疫隔離 14 天。**這是最安全的方案**。在這段時間內監測症狀，如果在 14 天內出現任何 [COVID-19 症狀](#)（英文版），請接受檢測。某些高風險環境中的人員或高風險群體**應該**採用 14 天檢疫隔離方案：

- 在緊急或長期醫療保健機構工作或居住的人員。
- 在懲教機構工作或居住的人員。
- 在收容站或臨時住所中工作或居住的人員。
- 在公共住所中居住的人員，例如宿舍、兄弟會或女生聯誼會。
- 在擁擠的工作環境中工作的人員，由於工作性質而無法保持身體距離，例如倉庫或工廠。
- 在漁業或海鮮加工船舶上工作的人員。

如果無法做到這一點，請在最後一次接觸病毒之後檢疫隔離 10 天，無需另外做檢測。如果您在 10 天內出現任何 COVID-19 症狀，請檢疫隔離滿 14 天並接受檢測。**保持觀察 14 天，看是否出現症狀。**

在特殊情況下，如果您一直未出現症狀並且在收到陰性檢測結果後（結束檢疫隔離前的 48 小時內進行檢測），則可以自最後一次接觸病毒之後開始滿 7 天後結束檢疫隔離。這取決於檢測機構的檢測能力。**保持觀察 14 天，看是否出現症狀。**

請諮詢您當地的衛生管轄部門，以確定適合您的特定情況的最佳方案。

Centers for Disease Control and Prevention (CDC) 最近宣佈了新的指南，即全部完成疫苗接種且接觸 COVID-19 感染者的人員，如果符合以下所有標準，則不需要檢疫隔離：

- 全部完成疫苗接種（參閱下方[當您已全部完成疫苗接種](#)部分獲取更多資訊）。
- 自目前 COVID-19 接觸以來未出現症狀。

全部完成疫苗接種的人員在接觸後仍應保持觀察 14 天，看是否出現症狀。他們還應該繼續戴口罩，保持社交距離，並縮小自己的社交圈。

該指南的一個例外是，醫療保健機構中接種疫苗的住院患者和住戶在接觸 COVID-19 感染者後應繼續檢疫隔離。

接觸 COVID-19 疑似或確診感染者後，不符合這兩項標準的人員應繼續遵循[當前檢疫隔離指南](#)（英文版）。

## 防止 COVID-19 傳播

- 當您和他人或寵物在一起時，以及進入醫療保健提供者辦公室之前，[請佩戴布質面罩](#)。如果您無法佩戴口罩，則不應與您的家人共處一個房間，或者家人進入您的房間時應佩戴口罩。
- 布質面罩是指可以完全遮蓋您的口鼻，並且可以牢固地貼合在您的臉部兩側和下巴下方的任何東西。這種面罩應由兩層或多層緊密編織的織物製成，並配有可環繞您的頭部或繞過您的雙耳後方的繩子或帶子。因患有發育、行為或醫療狀況而使他們無法佩戴口罩的人員，可以使用配有消毒蓋布的護面罩。兒童保育、日間夏令營以及 K-12 年級機構中的兒童也可以使用護面罩。在工作場所，可能會要求佩戴口罩或防護口罩，因為這類口罩要比布質面罩更具防護性。
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC) 的指南[建議的策略](#)（英文版）可改善口罩的貼合度，從而更有效地減慢 COVID-19 的傳播。這些策略包括在醫用外科口罩上佩戴口罩，將醫用外科口罩的耳帶打結，使用口罩貼合工具或在口罩上使用尼龍遮蓋物。此外，Department of Health（DOH，衛生部）不建議使用帶呼吸

閥或排氣孔的口罩，或單層手帕和頸套。（若按照 DOH 和 [Department of Labor & Industries \(L&I, 勞動和工業部\)](#)（英文版）發佈的指南使用帶呼氣閥的防護口罩是可以的。）

- 在所有公共場所都務必要佩戴口罩，並結合持續實施的有效公共衛生措施，例如疫苗接種、身體距離、手部衛生以及隔離和檢疫隔離。
- 即使使用口罩，也要始終與他人**保持 6 英尺（1.8 米）的身體距離**。
- **經常清潔雙手**。用肥皂和水洗手，至少 20 秒。如果沒有肥皂和水，請使用酒精含量至少為 60% 的含酒精的洗手液。不要用未洗的手觸摸臉部。
- **咳嗽和打噴嚏時掩好口鼻**。扔掉用過的紙巾並清洗雙手。
- **經常清潔「頻繁接觸」表面**，例如櫃檯、桌面、門把手、浴室裝置、衛生間、電話、鍵盤、平板電腦和床頭櫃。使用家庭清潔噴霧劑或濕巾，並遵循標籤上的說明。
- **請勿與任何人或寵物共用私人物品**，包括餐具、飲用玻璃杯、杯子、餐食器皿、毛巾或床上用品。

## 當您已全部完成疫苗接種

被認為已全面完成疫苗接種的人員：

- 在 2 劑量系列疫苗（例如 Pfizer 或 Moderna 疫苗）中他們注射了第二劑之後 2 周，或者
- 注射了單劑疫苗（例如 Johnson & Johnson 的 Janssen 疫苗）之後 2 周

注意：如果自您注射疫苗起不到 2 周，或者如果您仍然需要注射第二劑，則您沒有得到完全保護。繼續採取所有[預防步驟](#)（英文版），直到您全部完成疫苗接種。

如果您已全部完成疫苗接種：

- 您可以不佩戴口罩參與戶外活動和娛樂活動，[某些擁擠的環境和場所除外](#)（英文版）。
- 您可以與全部完成疫苗接種者一起在室內聚會，而無需佩戴口罩。
- 您可以與另一個家庭的未接種疫苗者一起在室內聚會（例如，與同居的親屬見面），而無需佩戴口罩，除非這些人或與他們住在一起的任何人[患 COVID-19 重症風險增加](#)（英文版）。
- 如果您一直與 COVID-19 感染者在一起，除非您出現症狀，否則您無需遠離他人或接受檢測。
  - 但是，如果您生活在集體環境中（例如懲教所或拘留所或集體之家），並且與 COVID-19 感染者在一起，即使您沒有症狀，您仍應遠離他人 14 天並接受檢測。

無論您的疫苗接種狀況如何，您仍應在公共場所期間採取步驟以[保護自己和他人](#)（英文版）。這包括佩戴口罩，與他人保持至少 6 英尺（1.8 米）的距離，並避免人群和通風不良的空間。此外，您仍應避免中型或大型聚會，並繼續觀察[COVID-19 症狀](#)（英文版），尤其是在您一直與生病者在一起的情況下。

資料來源：[Centers for Disease Control and Prevention](#)（英文版）

## 更多 COVID-19 資訊和資源

隨時瞭解最新的[當前華盛頓 COVID-19 情況](#)、[州長 Inslee 的聲明](#)（英文版）、[症狀](#)（英文版）、[傳播方式](#)（英文版）以及[人們應接受檢測的方式和時間](#)（英文版）。請參閱我們的[常見問題](#)（英文版）獲取更多資訊。

一個人的種族/民族或國籍本身並不會提高他們感染 COVID-19 的風險。但是，相關資料顯示，有色人種社區受到 COVID-19 的影響更大。這是由於種族主義帶來的影響，特別是結構性種族主義，這使得一些群體保護自己和社區的機會較少。[給予他人污名對抗擊疾病毫無幫助](#)（英文版）。僅共用準確資訊，以防止謠言和錯誤資訊的傳播。

- [華盛頓州 Department of Health 2019 新型冠狀病毒疫情 \(COVID-19\)](#)
- [華盛頓州冠狀病毒應對措施 \(COVID-19\)](#)
- [查找您當的地衛生部門或地區](#)（英文版）
- [CDC 冠狀病毒 \(COVID-19\)](#)（英文版）
- [汙名化減少資源](#)（英文版）

**有更多疑問？撥打我們的 COVID-19 資訊熱線：1-800-525-0127**

週一早上 6 點至晚上 10 點，週二至周日以及[法定州節假日](#)（英文版）早上 6 點至下午 6 點。獲取口譯服務，請在有人接聽電話時**按 # 並說出您的語言**。如果您對自己的健康狀況、COVID-19 檢測或檢測結果有疑問，請聯絡醫療保健提供者。

若您需要本檔的其他格式，請致電 1-800-525-0127。失聰或聽障客戶請致電 711（[Washington Relay](#)（英文版））或傳送電子郵件至 [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov)。