

如果您可能接觸到 COVID-19 患者，該怎麼辦

2021 年 11 月 15 日摘要變更

- 更新了有關人們可如何接觸到 COVID-19 的資訊
- 更新了針對尚未完全接種疫苗且沒有症狀的密切接觸者的檢測、戴口罩和檢疫隔離的指南
- 更新了針對無症狀且完全接種疫苗的密切接觸者的檢測、戴口罩和檢疫隔離的指南
- 添加了針對過去 90 天內檢測出 COVID-19 呈陽性並已康復且沒有症狀人士的指南
- 更新了針對有症狀的密切接觸者的指南

介紹

如果您曾接觸過 COVID-19，或認為自己曾接觸過，則可以在家裡和社區幫忙避免將病毒傳播給他人。請遵循下方的指南。K-12 學校的學生和教職員工應嚴格遵守 [K-12 要求](#)。

我是如何接觸到 COVID-19 的？

引發 COVID-19 的病毒的最常見傳播方式是透過人與人之間的密切接觸（約 6 英尺（2 米）或 2 隻手臂長的距離內）傳播。感染者在感染期間透過呼吸道飛沫或小顆粒（例如 [氣溶膠](#)）[傳播病毒](#)；COVID-19 患者可在出現症狀前兩天（如果他們沒有症狀，則為檢測結果呈陽性日期的前 2 天）至出現症狀後 10 天（或如果他們沒有症狀，則為檢測結果呈陽性日期的後 10 天）將病毒傳播給其他人。人們最常見的接觸方式是家庭成員或與他人密切接觸傳播。作為密切接觸者通常指的是您在 24 小時內與 COVID-19 患者於 6 英尺（2 米）距離內共處累積時間至少 15 分鐘或以上。一些人在不知道自己如何接觸過患者的情況下感染了 COVID-19。

參與公共衛生訪談

如果有 COVID-19 患者告知公共衛生部門，其近日與您有過密切接觸，您就會收到公共衛生部門的文本訊息或來電。訪談員將幫助您瞭解需要做什麼以及有哪些可用的支援。訪談員將不會告訴您是誰將您的姓名告知了他們。如果您隨後生病，訪談員將詢問您近期曾密切接觸的人員的姓名和聯絡資訊，以向其告知接觸情況。他們將不會向您的密切接觸者透露您的姓名。

COVID-19 的症狀

COVID-19 的 [症狀](#) 包括發燒或發冷、咳嗽、氣短、疲勞、肌肉疼痛或身體疼痛、頭痛、喉嚨痛、鼻塞或流鼻涕、噁心或嘔吐、腹瀉以及新的味覺或嗅覺喪失。本清單中不包括所有潛在症狀。

我曾與 COVID-19 檢測結果呈陽性者有過密切接觸，但我並未生病。我該怎麼做？

如果您尚未完全接種疫苗

您應接受新型冠狀病毒（可引發 COVID-19 的病毒）檢測且待在家中檢疫隔離並遠離他人。如果您的第一次檢測結果為陰性，您應該在最後一次與 COVID-19 患者接觸後 5-7 天再次接受檢測，並繼續保持檢疫隔離。若您在家中或家外必須與其他人待在一起，您應戴上口罩。在您最後一次接觸病毒後 14 天內觀察症狀，並且如果您出現任何 [COVID-19 症狀](#)，請接受檢測（僅提供英文版）並嚴格遵守「[我曾與 COVID-19 檢測結果呈陽性的人員密切接觸並且現在我生病了。我該怎麼做？](#)」的相關步驟。

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。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。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。

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 天后結束檢疫隔離。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。

請諮詢您本地的衛生機構，以查找基於您個人情況的最佳選擇。

如果您已完全接種疫苗

被視為已完全接種疫苗的人員：

- 接種兩劑系列疫苗（例如 Pfizer 或 Moderna 疫苗）中的第二劑的之後 2 周，或
- 注射了單劑疫苗（例如 Johnson & Johnson 的 Janssen 疫苗）之後 2 週。

如果您自注射最後一針疫苗起不到 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。請繼續採取所有[預防措施](#)，直到完成全部接種為止。COVID-19 疫苗必須獲得 Food and Drug Administration（FDA，食品藥品管理局）的緊急使用授權、許可或以其他方式的批准；或被世界衛生組織列為緊急使用藥品或以其他方式獲得 World Health Organization（世界衛生組織）的批准。

已完全接種疫苗的個人在與 COVID-19 患者密切接觸後無需檢疫隔離，但應在最後一次與 COVID-19 患者接觸後 5-7 天接受新型冠狀病毒（可引發 COVID-19 的病毒）檢測，在最後一次接觸病毒後 14 天內持續監測症狀，並在公共室內場所佩戴口罩，直至收到新型冠狀

病毒檢測結果為陰性為止，或者如果未進行檢測，則在最後一次接觸病毒後 14 天內應繼續監測。如果出現症狀，請[接受檢測](#)（僅提供英文版）並嚴格遵守「[我曾與 COVID-19 檢測結果呈陽性的人員密切接觸並且現在我生病了。我該怎麼做？](#)」的相關步驟。建議對居住在高風險環境（例如，懲教環境和長期護理機構）中已完全接種疫苗的密切接觸者，要進行檢疫隔離並遵循 Department of Health（DOH，衛生局）任何關於環境的指導原則或當地衛生轄區的建議。Local health jurisdictions（當地衛生管轄部門）可根據疫情控制情況、居住人員聚集情況和預防措施等因素，自行決定放寬或擴大其政策要求。

如果您在過去 90 天內曾檢測出 COVID-19 陽性，並在與 COVID-19 患者密切接觸之前已經康復

如果您在過去 90 天內曾檢測出 COVID-19 陽性並在與 COVID-19 患者密切接觸之前已經康復，則您無需檢疫隔離，但您應該在最後一次與 COVID-19 患者接觸後 5-7 天接受 COVID-19 抗原檢測。您應該在最後一次接觸病毒後的 14 天內監測症狀，並在公共室內場所佩戴面罩，直至您收到新型冠狀病毒抗原檢測結果呈陰性為止，或者如果未進行檢測，則在最後一次接觸病毒後 14 天內應繼續監測。如果出現症狀，請諮詢醫療保健提供者。建議對在過去 90 天內已經從 COVID-19 中康復並且居住在高風險環境（如懲教環境）中的密切接觸者，要進行檢疫隔離並遵循 DOH 任何關於環境的指導原則或 LHJ 的建議。Local health jurisdictions 可根據疫情控制情況、居住人員聚集情況和預防措施等因素，自行決定放寬或擴大其政策要求。

我曾與 COVID-19 檢測結果呈陽性的人員密切接觸並且現在我生病了。我該怎麼做？

如果您接觸過 COVID-19 並出現[症狀](#)（甚至是輕微症狀），則您應待在家中且遠離他人，並接受新型冠狀病毒（可引發 COVID-19 的病毒）檢測，無論疫苗接種情況如何。聯絡您的醫療保健提供者進行檢測。告訴他們您接觸到 COVID-19 患者，並且現已生病。如果您的抗原檢測結果呈陰性，您的醫療保健提供者可能會建議您接受驗證檢測。如果您採用[自檢](#)方式，請按照自檢抗原檢測產品中的說明進行操作。若您在家中或家外必須與其他人待在一起，您應戴上面罩。如果您必須與您家庭以外的其他人待在一起，他們應戴上面罩或防護口罩。如果您的症狀惡化或出現新症狀，請諮詢您的醫療保健提供者。

如果有人沒有醫療保健提供者：許多地點提供免費或低成本檢測，無論移民身份如何。請參閱 [Department of Health（衛生部）的檢測常見問題解答](#)（僅提供英文版）或致電 [WA State COVID-19 Information Hotline（華盛頓州 COVID-19 資訊熱線）](#)（僅英語）。

出現症狀後的檢測結果	密切接觸者已完全接種疫苗或 COVID-19 檢測結果呈陽性，並在過去 90 天內已經康復	密切接觸者未完全接種疫苗
陽性或未檢測	請待在家中，直到： <ul style="list-style-type: none"> 自症狀首次出現後已過去 10 天，並且 在未使用退燒藥的情況下，您在過去 24 小時內未發燒，並且 您的症狀明顯好轉。 	請待在家中，直到： <ul style="list-style-type: none"> 自症狀首次出現後已過去 10 天，並且 在未使用退燒藥的情況下，您在過去 24 小時內未發燒，並且 您的症狀明顯好轉。
陰性結果	請待在家中，直到： <ul style="list-style-type: none"> 在未使用退燒藥的情況下，您在過去 24 小時內未發燒，並且 您的症狀明顯好轉。 <p>建議對居住在高風險環境（例如，懲教環境）中的密切接觸者，要進行檢疫隔離並遵循 DOH 任何關於環境的指導原則或當地衛生轄區的建議。</p>	恢復檢疫隔離（請參閱 我曾與 COVID-19 檢測結果呈陽性者有過密切接觸，但我並未生病。我該怎麼做？ ）。

為 [COVID-19 感染者](#) 提供更多指南。

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，告知他們您已經出現 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。

要避免我的疾病傳染給我的家人和社區中的其他人，該怎麼辦？

- 除了獲取醫療護理外，請待在家中。
 - 請勿去上班、上學或去公共場所。避免使用公共交通工具、計程車或拼車。請求其他人員為您購物或使用雜貨店送貨服務。
 - 找醫療保健提供者看診之前，先致電，告知您感染 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。

- 將自己與家中的其他人和動物隔離開來。
 - 盡可能待在特定的房間中，並遠離他人。
 - 使用單獨的衛生間（若有）。
 - 當您和他人在一起時，請佩戴布質面罩。如果您無法佩戴面罩，則其他人進入您的房間時應佩戴面罩或防護口罩。
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布質面罩的人員，可以使用配有消毒蓋布的護面罩。
 - Centers for Disease Control and Prevention（CDC，疾病控制與預防中心）的指南 [建議的策略](#) 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布質口罩，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，DOH 不建議使用帶呼氣閥或排氣孔的口罩，或單層手帕和頸套。（若按照 DOH 和 [L&I](#)（僅提供英文版）發佈的指南使用，帶呼氣閥的防護口罩是可以的。）
 - 生病期間限制接觸寵物和其他動物。如果可能，讓另一位家庭成員照顧您的動物。如果您必須照顧寵物，在與寵物互動之前和之後要洗手，如有可能，請佩戴面罩。請參閱 [COVID-19 和動物](#) 獲取更多資訊。
 - 請勿與人或寵物共用私人物品，包括餐具、飲用玻璃杯、杯子、器皿、毛巾或床上用品。
- 即使使用口罩，也要始終與他人保持 6 英尺（2 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。避免用未洗的手觸摸臉部。
- 咳嗽和打噴嚏時用紙巾掩好口鼻。扔掉用過的紙巾，然後洗手。
- 每天至少清潔一次或者根據需要經常清潔「頻繁接觸」表面，包括櫃檯、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。

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 COVID-19 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 COVID-19 症狀，則檢疫隔離變為隔離。

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](#)、[症狀](#)（僅提供英文版）、[傳播方式](#)（僅提供英文版）以及 [人們應接受檢測的方式和時間](#)（僅提供英文版）。請參閱我們的 [常見問題](#)（僅提供英文版）以獲取更多資訊。

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](#)（僅提供英文版）。僅共享準確資訊，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 \(COVID-19\)](#)（僅提供英文版）
- [華盛頓州冠狀病毒應對措施 \(COVID-19\)](#)
- [找到您當地的衛生部門或地區](#)（僅提供英文版）
- [CDC 冠狀病毒 \(COVID-19\)](#)
- [汙名化減少資源](#)（僅提供英文版）

是否有更多有關 COVID-19 的問題？撥打我們的熱線：**1-800-525-0127**，週一至週五早上 6 點到晚上 10 點。有更多問題？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，週二至週日以及法定州節假日早上 6 點至下午 6 點。想要獲取翻譯服務，請在其接聽電話時按 # 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，請聯繫醫療保健提供者。

若您需要本文件的其他格式，請致電 **1-800-525-0127**。失聰或聽障客戶請致電 **711 (Washington Relay)**（僅英語）或傳送電子郵件至 civil.rights@doh.wa.gov。