

如果您的 COVID-19 檢測結果呈陽性該怎麼辦

2023 年 4 月 12 日變更摘要

- 解釋了關於[在特定聚集環境中隔離](#)的相關資訊
- 更新了醫療場所指南的連結

介紹

如果您的 COVID-19 檢測結果呈陽性，您可以幫助阻止 COVID-19 傳播給他人。請遵循下方有關治療、隔離以及佩戴口罩的指南。針對 COVID-19 檢測結果呈陽性的人員，也請遵守當地衛生管轄部門、工作場所、企業或學校的相關政策，此類政策可能要比 WA State Department of Health（華盛頓州衛生部）的指南更為嚴格。

- 在醫療保健機構停留、工作或探訪的人員，應嚴格遵循在醫療場所中 COVID-19 感染預防（僅英文）指南。
- 若您在人員密集場所、臨時工人宿舍、商業海事環境、懲戒所或拘留所、無家可歸者收容所或臨時住所工作或待在這些場所，則請嚴格遵循「[若您在下列任何聚集環境中暫待或工作](#)」指南。

確定您是否需要治療

如果您的檢測結果呈陽性，並且由於您的年齡或慢性藥物治療疾病，更有可能因 COVID-19 而轉為重症，那麼有一些治療方法可以降低您因病住院或死亡的幾率。治療 COVID-19 的藥物必須由醫療服務提供者予以開具，並在診斷後儘快開始服用，才會有效。立即聯絡醫療服務提供者，以確定您是否有資格接受治療（即使您現在的症狀很輕微）。請造訪 DOH 網站，該網站可以為您和您的醫療保健提供者提供有關具體 [COVID-19 療法](#)（可提供其他語言版本）以及如何獲得治療方面的更多資訊。

居家隔離

COVID-19 檢測結果呈陽性者或出現 COVID-19 症狀並且等待檢測結果者，除就醫外，應居家隔離，並遠離他人。感染 COVID-19 的患者可以將其傳播給他人。居家隔離有助於防止他人患病。無論您的疫苗接種情況如何，都應進行隔離。如果接種疫苗的人感染了 COVID-19，他們仍然可以將感染的 COVID-19 傳染給他人，但接種 COVID-19 疫苗會使他們因 COVID-19 住院或死亡的可能性大大降低。請其他人代為購物，或使用商店送貨服務。如果您在居家隔離時需要食物或其他支援，[Care Connect Washington（華盛頓州關愛連接）](#)（可提供其他語言版本）可以提供幫助。請致電 COVID-19 資訊熱線：1-800-525-0127，然後按 # 號鍵或聯絡您的 [Care Connect](#)（可提供其他語言版本）中心。我們提供語

言協助服務。請勿外出、上班、上學、去托兒所或公共場所，或搭乘公共交通工具、拼車或計程車。在隔離期間：

- 居家時盡可能待在專門的房間中，遠離他人，包括家人和寵物，並使用單獨的衛生間（如有）。Centers for Disease Control and Prevention（CDC，疾病控制與預防中心）有更多關於 [COVID-19 與動物](#)（可提供其他語言版本）的相關資訊。
- 如果您在家中或公共場所必須與他人接觸，則請佩戴[優質的口罩或防護口罩](#)（可提供其他語言版本）。
- 盡可能採取措施，改善家中[通風](#)（可提供其他語言版本）。
- 切勿共用個人家居用品，比如杯子、毛巾和餐具。
- 監控您的症狀。如果您出現[緊急體征](#)（可提供其他語言版本）（例如呼吸困難），請立即尋求緊急醫療護理。
- 如果您有一個常規的醫療預約（而並非緊急護理），則請在赴約之前致電並告知醫療服務提供者，您已感染 COVID-19 或正在接受 COVID-19 評估。

我需要自我隔離以及佩戴口罩多長時間？

如果您的 COVID-19 檢測結果呈陽性，請居家至少 5 天，並與家中的其他人相隔離，以避免將 COVID-19 傳播給他人。

結束隔離

您應該隔離多長時間，則取決於以下幾個因素：

- 您是否可以佩戴合適的口罩；
- 在隔離 5 天後的第 6-10 天期間，您的 COVID-19 檢測結果是否繼續呈陽性；
- 您是否出現 COVID-19 重症病狀或免疫力低下；以及
- 您是否需要在聚集環境中暫待或工作。

若您的 COVID-19 檢測結果呈陽性，且出現了[症狀](#)（可提供其他語言版本）：

在您的症狀首次出現後隔離至少 5 天的時間。若滿足下列條件，您可以在滿 5 天後解除隔離：

- 在開始隔離的 5 天後，您的症狀有所改善；以及
- 在未服用退燒藥的情況下，您在 24 小時內沒有發燒

若您的 COVID-19 檢測結果呈陽性，但未出現任何[症狀](#)（可提供其他語言版本）：在您的 COVID-19 檢測結果呈陽性後至少隔離 5 天。如果您沒有出現任何症狀，則您可以在滿 5 天後解除隔離。

若您在檢測結果呈陽性後出現症狀，那麼 5 天的隔離期需要重新計算。如果出現症狀，請遵循上述關於結束隔離的建議。

無論您何時結束隔離，在您出現症狀（或未出現症狀，但檢測呈陽性）後 10 天內，應採取下列措施：

- 在 5 天隔離期結束後，在家中以及公共場所與其他人待在一起時，均應至少再佩戴 5 天（第 6 天至第 10 天）合適且優質的口罩或防護口罩。
- 應避免接觸[免疫功能低下或重症高風險人群](#)（可提供其他語言版本），切勿前往醫療機構（包括療養院）及其他高風險場所。
- 請勿前往您無法佩戴口罩的場所，例如餐廳和一些健身房，要避免在家中以及工作場合與其他人一起就餐。
- 如果症狀復發或惡化，您應該在第 0 天重新開始隔離期。
- 有關外出的相關資訊，請參閱[外出 | CDC](#)。

如何計算您的隔離期：

若您出現症狀，那麼第 0 天是出現症狀的首日。在您出現症狀後的第一個全天被視為第 1 天。

若您未出現任何症狀，那麼第 0 天則是您接受檢測之日。在採集樣本進行檢測並得出陽性結果後的第一個全天被視為第 1 天。

請參閱 DOH [隔離和檢疫隔離計算法](#)（可提供其他語言版本）工具以獲得幫助。

摘除口罩

在隔離 5 天後，您可能仍然具有傳染性。在 5 天隔離期結束後，在家中以及公共場所與其他人待在一起時，應繼續再佩戴 5 天（第 6 天至第 10 天）[合適且優質的口罩或防護口罩](#)（可提供其他語言版本）。另外，可以考慮使用抗原檢測來確定何時可以摘除口罩（見下文）。如果您無法佩戴合適的口罩，則您應該繼續滿 10 天的隔離。

堅持佩戴口罩是指每當您在家中或外出與他人待在一起時，均應佩戴[合適且優質的口罩或防護口罩](#)（可提供其他語言版本）。在無法佩戴口罩時，您不應該與其他人待在一起進行活動，例如睡覺、吃飯或游泳。口罩替代品（例如帶裝飾的面罩）無法提供與合適且優質的口罩同等的防護效果。如果您無法佩戴合適的口罩，則您應該隔離 10 天。

使用抗原檢測來確定何時解除隔離和摘除口罩

如果您可以進行[抗原檢測](#)（可提供其他語言版本），則您可以在計劃解除隔離時進行檢測，不早於第 6 天，從而進一步降低感染他人的風險。僅在不使用退燒藥的情況下連續 24 小時未發燒，而且其他症狀也有所改善時才開始檢測。康復後幾週或幾個月內可能仍會喪失味覺或嗅覺，但不應延遲隔離的結束。

- 如果您的檢測結果呈陽性，則您可能仍然具有傳染性。您應該繼續隔離並佩戴口罩，並等待 24-48 小時再進行檢測。
- 如果您在兩次連續的（背靠背）檢測中檢測結果均呈陰性，且每次檢測均間隔 24-48 小時，則您可以在第 10 天之前結束隔離並停止佩戴口罩。

如果您連續 10 天重複檢測均呈陽性，則您應該繼續佩戴口罩，並避免接觸免疫功能低下或重症高風險人群，直至您獲得兩個連續的陰性抗原檢測結果為止。

若您出現 **COVID-19 重症病狀或免疫力低下**：

出現 COVID-19 重症病狀者（包括住院治療或需要重症監護或通氣支持者）和**免疫系統受損者**（可提供其他語言版本）應至少隔離 10 天，且最多隔離 20 天。他們還需要接受**病毒檢測**（可提供其他語言版本），以便確定何時能夠與其他人同處。請諮詢醫療服務提供者，您何時可恢復與他人同處。有關您可能有的資格獲得的治療和藥物的相關資訊，請參閱**上方的治療部分**。

若您在下列任何聚集環境中暫待或工作：

在以下聚集環境中生活或工作者應遵循下列隔離建議。如果您工作但不居住在此類聚集環境之中，請遵循本隔離指南，以瞭解需要離開工作環境多長時間；對於其他活動，您可以遵循上述縮短居家隔離期的指南。

- 懲戒所或拘留所
- 無家可歸者收容所或臨時住所
- 在商業海事環境（例如商業海鮮船、貨船、遊輪）
- 因工作性質而無法保持安全距離的人員密集場所，例如倉庫、工廠、食品包裝廠及肉類加工廠等
- 臨時工人宿舍

若您的 **COVID-19 檢測結果呈陽性**，且出現**相關症狀**，那麼若滿足下列條件，自首次出現症狀起 **10 天**後可結束與聚集環境的隔離：

- 在未服用退燒藥的情況下，您在 24 小時內沒有發燒；以及
- 您的症狀已有所改善。

若您的 **COVID-19 檢測結果呈陽性**，但未出現任何症狀，那麼若滿足下列條件，自 COVID-19 檢測結果呈陽性之日起 **10 天**後，如果您沒有出現任何症狀，可以結束與聚集環境的隔離。若您在檢測結果呈陽性後出現症狀，那麼與此環境隔離 **10 天**的期限需要重新計算。如果出現症狀，請遵循上述關於結束隔離的建議。

您可以透過抗原檢測來確定您是否可以在該 10 天期限之前摘掉口罩並結束隔離。開始檢測的時間不要早於第 6 天，並且僅在不使用退燒藥的情況下連續 24 小時未發燒，而且其他症狀也有所改善時才開始檢測。康復後幾週或幾個月內可能仍會喪失味覺或嗅覺，但不應延遲隔離的結束。

- 如果您的檢測結果呈陽性，則您可能仍然具有傳染性。您應該繼續隔離並佩戴口罩，並等待 24-48 小時再進行檢測。
- 如果您在兩次連續的（背靠背）檢測中檢測結果均呈陰性，且彼此檢測均間隔 24-48 小時，則您可以在第 10 天之前結束隔離並停止佩戴口罩。這意味著離開隔離和停止佩戴口罩的最早日期為第 7 天，如果您在第 6 天和第 7 天檢測為陰性，就會出現這種情況。

如果您連續 10 天重複檢測均呈陽性，則您應該繼續佩戴口罩，並避免接觸免疫功能低下或重症高風險人群，直至您獲得兩個連續的陰性抗原檢測結果為止。

若您出現症狀，那麼第 0 天是出現症狀的首日。在您出現症狀後的第一個全天被視為第 1 天。若您未出現任何症狀，那麼第 0 天則是您接受檢測之日。在採集樣本進行檢測並得出陽性結果後的第一個全天被視為第 1 天。

在人員嚴重短缺期間，懲戒所、拘留所、無家可歸者收容所、臨時住所及關鍵基礎設施工作場所可考慮縮短工作人員的隔離期，以確保營運的連續性。在這些環境中縮短隔離期的決定應與當地衛生部門協商。

如果我的症狀復發，該怎麼辦？

在您結束隔離後，如果您的 COVID-19 症狀復發或惡化，則請在第 0 天重新開始隔離，並嚴格遵守上述[我需要自我隔離以及佩戴口罩多長時間？](#)的相關內容。如果您對自己的症狀或何時結束隔離有疑問，請諮詢醫療服務提供者。

我何時具有潛在的傳染性以及會使他人感染？

COVID-19 感染者在開始出現症狀的兩天前（或在無症狀的情況下，收到陽性檢測結果的 2 天前），直到出現症狀後的 10 天內（或在無症狀的情況下，收到陽性檢測結果後的 10 天內），皆可將病毒傳播給其他人。如果 COVID-19 檢測呈陽性的人員在隔離至少 5 天後感覺好轉時，在相隔 24-48 小時的情況下連續接受兩次 COVID-19 抗原檢測且結果均呈陰性，則不再被視為具有傳染性。如果患者的隔離期超過 10 天（例如，因為他們屬於重病患者或免疫功能低下者），則他們在隔離期結束前均具有傳染性。

通知您可能接觸過的人

告知您的密切接觸者他們可能已經接觸了 COVID-19，並將[如果您可能接觸到 COVID-19 患者，該怎麼辦](#)（可提供其他語言版本）資訊轉發給他們。成為密切接觸者通常指的是一個

人在 24 小時內與 COVID-19 感染者在 6 英尺（2 米）的距離內共處累積時間至少 15 分鐘或以上。但是，如果您一直處於增加潛在接觸風險的情況下，例如密閉空間、通風不良或進行諸如喊叫或唱歌等活動，即使其他人離您的距離超過 6 英尺（2 米），則仍然有感染的風險。如果您在工作時存在潛在的傳染性，則請通知您的僱主，以便他們能夠將此情況通知給其他同事。

接受公共衛生部門的流調

如果您的 COVID-19 檢測結果呈陽性，公共衛生部門的流調人員會與您聯絡（通常透過電話）。流調人員將幫助您瞭解接下來需要做些什麼以及有哪些可用的支援。流調人員將要求您提供近期密切接觸的人員姓名和聯絡方式，以便通知這些人員與感染者有過接觸。流調人員要求提供此類資訊是為了能夠通知病毒的接觸者。流調人員不會向您的密切接觸者透露您的姓名。

若您的自檢結果呈陽性

請參閱「[SARS-CoV-2 自我檢測臨時指南](#)」（僅英文），瞭解更多資訊。

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](#)（僅英文）內待在家中，遠離他人（包括家人），避免傳播疾病。
- **檢疫隔離**是指在接觸 COVID-19 後待在家中，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。

心理和行為健康資源

請造訪 DOH 的[行為健康資源與建議](#)（僅英文）網站。

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](#)（僅英文）、[症狀](#)（可提供其他語言版本）、[傳播方式](#)（可提供其他語言版本）、[人們應接受檢測的方式和時間](#)（可提供其他語言版本）以及[在哪裡可以找到疫苗](#)（可提供其他語言版本）。請參閱我們的[常見問題](#)（僅英文），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。[汙名化防疫措施對抗擊疫情毫無幫助](#)（僅英文）。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 COVID-19 疫情應對措施](#)
- [查找您當地的衛生部門或地區](#)
- [CDC 新型冠狀病毒 \(COVID-19\)](#)

有更多疑問？請撥打我們的 COVID-19 資訊熱線：**1-800-525-0127**。熱線服務時間：

- 週一早上 6 點至晚上 10 點。
- 週二至週日，早上 6 點至晚上 6 點。
- [法定假日](#)（僅英文），早上 6 點至晚上 6 點。

如需口譯服務，當電話接通後按 #，然後說出您的語言。如果您對自己的健康狀況或檢測結果有疑問，請聯絡醫療服務提供者。

如需獲取本文件的其他格式，請致電 1-800-525-0127。聽障或聽不清的客戶，請致電 711 ([Washington Relay](#))（僅英文）或寄電子郵件至 civil.rights@doh.wa.gov。