

如果您的 COVID-19 檢測結果呈陽性該怎麼辦

2022 年 4 月 20 日變更的摘要

- 連結至 Centers for Disease Control and Prevention (CDC, 美國疾病控制與預防中心) 出行指南、Department of Health (DOH, 衛生部) 隔離和檢疫隔離計算法工具以及 Care Connect Washington 計劃相關資訊的技術性變更。

2022 年 1 月 26 日變更摘要

- 更新了隔離指南，與針對普通公眾的 [CDC 隔離與檢疫隔離指南](#) 保持一致。
- 新增了關於 [如果您的 COVID-19 自檢結果呈陽性該怎麼辦](#) 的資訊。

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。請遵循下方指南。

- K-12 學校的學生和教職員工應嚴格遵守 [K-12 要求](#)。
- 在醫療保健機構停留或工作的人員，應遵循 CDC 的「[管理感染 SARS-CoV-2 或接觸 SARS-CoV-2 的醫護人員的臨時指南](#)」（僅英文）以及 [CDC 的「2019 年冠狀病毒病 \(COVID-19\) 疫情期間對醫護人員的臨時感染預防和控制建議](#)」（僅英文）。

居家隔離

COVID-19 檢測結果呈陽性者或出現 COVID-19 症狀，等待檢測結果者，應居家隔離。**無論您的疫苗接種情況如何，都應進行隔離。**請勿去上班、上學或去公共場所。避免乘坐公共交通工具、拼車或計程車。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](#) 可以提供幫助。請致電 COVID-19 資訊熱線：1-800-525-0127，然後按 # 號鍵。我們提供語言協助服務。

居家時盡可能待在專門的房間中，遠離他人，並使用單獨的衛生間（如有）。若您需要與他人在一起，請佩戴 [合適的口罩](#)。

除就醫外，您應待在家中。看醫生之前，請先打電話聯絡。請告知醫療服務提供者，您已感染 COVID-19 或正在接受 COVID-19 評估。

我需要自我隔離多長時間？

您的隔離期取決於您能否佩戴合適的口罩；您是否出現了 COVID-19 重症病狀或免疫力低下；以及您是否待在聚集環境中或在此類環境中工作。請參閱下方適用於您的內容。

若您**能夠**在家中和公共場所與其他人待在一起時佩戴口罩：

若您的 COVID-19 檢測結果呈陽性，且出現了**症狀**，那麼在首次出現症狀後至少 5 天內要進行隔離。請參見下方內容，瞭解如何**計算 5 天的隔離期**。若滿足下列條件，您可在滿 5 天後解除隔離：

- 在開始隔離的 5 天後，您的症狀有明顯改善；以及
- 在未服用退燒藥的情況下，您在 24 小時內沒有發燒；以及
- 在隨後 5 天，在家中和公共場所與其他人待在一起時，您又持續佩戴口罩**合適的口罩**。

若在隔離 5 天後，您持續發燒或其他症狀沒有明顯改善，請繼續隔離，直到您在未服用退燒藥的情況下，24 小時內沒有發燒，且其他症狀有所緩解，才能結束隔離。

若您的 COVID-19 檢測結果呈陽性，但未出現任何**症狀**，那麼在 COVID-19 檢測結果呈陽性後，至少要隔離 5 天。請參見下方內容，瞭解如何**計算 5 天的隔離期**。若滿足下列條件，您可在滿 5 天後解除隔離：

- 您未出現症狀；以及
- 在隨後 5 天，在家中和公共場所與其他人待在一起時，您又持續佩戴口罩**合適的口罩**。

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。

持續佩戴口罩意味著在家內外與其他人待在一起時，都要戴上**合適的口罩**，對於無法佩戴口罩的活動（比如睡覺、吃飯或游泳），要遠離他人。在隨後 5 天戴口罩期間，不得使用口罩替代品（例如帶裝飾的面罩）代替口罩。

如果您可以進行抗原檢測，請在隔離的第 5 天接受檢測，從而進一步降低感染他人的風險。只有在未服用退燒藥的情況下 24 小時內未發燒，且其他症狀有所改善（康復後幾週或幾個月內可能仍會喪失味覺或嗅覺，但無需延遲隔離），方可採集檢測樣本。如果您的檢測結果為陰性，則可在第 5 天過後結束隔離，但請確保之後 5 天在與其他人待在一起時繼續佩戴口罩。如果您的檢測結果為陽性，則您應該繼續隔離，直至您的症狀首次出現後已過去至少 10 天（或者如果您從未出現症狀，則直至您最初的 COVID-19 檢測結果為陽性後已過去至少 10 天）。

以下是您出現症狀（或未出現症狀，但檢測呈陽性）後 10 天內應遵循的其他指南：

- 在整整 10 天內，應避免接觸**免疫功能低下或重症高風險人群**，切勿前往醫療機構（包括療養院）及其他高風險場所。
- 在整整 10 天內，請勿前往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。
- 有關外出的相關資訊，請參閱**外出 | CDC**。

若您在家中以及公共場所與其他人待在一起時，[無法](#)佩戴合適的口罩：

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 天後可解除居家隔離：

- 在未服用退燒藥的情況下，您在 24 小時內沒有發燒；以及
- 您的症狀明顯好轉。

若在隔離 10 天後，您持續發燒或其他症狀沒有改善，請繼續隔離，直到您在未服用退燒藥的情況下，24 小時內沒有發燒，且其他症狀有所緩解，才能結束隔離。

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 天後可解除居家隔離：

- 您尚未出現症狀

若您在檢測結果呈陽性後出現症狀，那麼 10 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。

如果您在居家隔離時需要食物或其他支援，[Care Connect Washington](#) 可以提供幫助。請致電 COVID-19 資訊熱線：1-800-525-0127，然後按 # 號鍵。我們提供語言協助服務。

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](#) 可能需要延長居家隔離的時間。他們還需要接受 [病毒檢測](#)，以便確定何時能夠與其他人同處。CDC 建議，對於出現 COVID-19 重症病狀和 [免疫力低下](#) 者，隔離期至少 10 天，最長 20 天。請諮詢醫療服務提供者，您何時可恢復與他人同處。

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。

- 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。

若您在聚集環境中工作，但不在其中居住，那麼在整整 10 天內不得前往工作場所，而應遵循上述居家隔離指南，是否縮短隔離期取決於您能否佩戴 [合適的口罩](#)。

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 天後可結束與聚集環境的隔離：

- 您尚未出現症狀

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。若您在聚集環境中工作，但不在其中居住，那麼在整整 10 天內不得前去工作場所，而應遵循上述居家隔離指南，是否縮短隔離期取決於您能否佩戴[合適的口罩](#)。

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，以確保運營的連續性。在這些環境中縮短隔離期的決定應與當地衛生部門協商。

我何時具有潛在的傳染性及可能接觸他人？

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 患者的隔離期超過 10 天，則他們在隔離期結束時均具有傳染性。

若 COVID-19 感染者已隔離 5 天，且在隔離期結束後又持續佩戴 5 天口罩，因為症狀在第 5 天會有所改善或消失，那麼在第 6-10 天，只要感染者佩戴[合適的口罩](#)，其他人便不屬於密切接觸者。若感染者在第 6-10 天未佩戴合適的口罩，那麼接觸的其他人便被視為密切接觸者。

如何計算 5 天或 10 天的隔離期？

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 天是您病毒檢測結果呈陽性之日（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](#) 工具以獲得幫助。

隔離期間應採取的措施

- **監測症狀。** 如果症狀惡化，立即就醫。如果您遇到緊急醫療情況且需要致電 911，請告知調度人員您出現 COVID-19 症狀。如有可能，請在急救服務人員到達前戴好口罩。
- 請盡可能**與其他人保持距離**，包括家人和寵物。如有可能，請待在單獨的房間並使用單獨的衛生間。如果您必須照顧家人或動物，請佩戴面罩並在與其接觸的前後洗手。在連結的網站上可查閱關於 [COVID-19 與動物](#) 的相關資訊。
- 在您進入醫療服務提供者的診室前，若周圍有人，**請佩戴合適的口罩**。如果您無法佩戴合適的口罩，您不應與家人同處一室；如果他們必須進入您的房間，則應佩戴合適的口罩或防護口罩。
- 盡可能**採取措施，改善家中通風**。
- **請勿與任何人共用私人物品**，包括與家人或寵物共用碗碟、飲用玻璃杯、杯子、餐具、毛巾或床上用品。

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 \(wa.gov\)](#)」（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。
- 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**（僅英文）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

如果有人無專屬醫生或醫療服務提供者：許多地點均提供免費或價格便宜的檢測，無論移民身份如何。請參閱 [Department of Health 關於檢測的常見問題解答](#) 或致電 [華盛頓州 COVID-19 資訊熱線](#)。

隨時瞭解最新的 [當前華盛頓 COVID-19 情況](#)、[州長 Inslee 的聲明](#)（僅英文）、[症狀](#)（僅英文）、[傳播方式](#)（僅英文）、以及 [人們應接受檢測的方式和時間](#)（僅英文）。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增加他們感染 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](#)（僅英語）。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 \(COVID-19\)](#)
- [查找您當地的衛生部門或地區](#)（僅英文）
- [CDC 冠狀病毒指南 \(COVID-19\)](#)（僅英文）
- [減少污名化的資源](#)（僅英文）

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

週一早上 6 點至晚上 10 點，周二至周日以及 [法定州節假日](#) 早上 6 點至下午 6 點。獲取翻譯服務，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](#)) 或寄電子郵件至 civil.rights@doh.wa.gov。