

## 若您可能接觸到 COVID-19 患者，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, 美國疾病控制和預防中心) 出行指南和 Department of Health (DOH, 衛生部) 隔離和檢疫隔離計算法工具的技术性變更。

### 2022 年 1 月 26 日變更摘要

- 更新後的檢疫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。
- 更新後的 [聚集環境](#) 檢疫隔離指南。

### 介紹

若您曾接觸過 COVID-19 感染者，或認為自己曾接觸過，則可幫助避免將病毒傳給您的家人及社區內的其他人。請遵循下方指南。請注意此處針對特定環境的其他指南：

- 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）。
- 若您待在懲戒所或拘留所、無家可歸者收容所或臨時住所或在這些場所工作，請遵循「[針對在特定聚集環境中暫待或工作群體的資訊](#)」指南。

當地衛生管轄部門可根據疫情防控措施的實施情況，自行決定放寬或擴大上述建議措施。

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

若您滿足下列要求，則**無需**進行檢疫隔離：

- 遵循了**最新的** COVID-19 疫苗接種要求，包括加強針和額外劑次，具體取決於您的年齡和健康狀況。
  - 若您完成了初始系列劑次的接種，但尚無資格接種加強針，那麼初始系列劑次最後一劑的接種時間距您接觸 COVID-19 感染者的時間應至少滿 2 週，這樣才無需進行檢疫隔離。
- 在過去 90 天內，透過 COVID-19 [病毒檢測](#)，結果呈陽性，但已康復。

雖然您不需要進行檢疫隔離，但應採取下列措施：

- 至少要在您最後一次接觸 COVID-19 感染者 5 天後進行 COVID-19 檢測。如果您的 COVID-19 檢測結果呈陽性，請遵循 [COVID-19 檢測結果呈陽性的應對措施 \(wa.gov\)](#) 中所述指南。
  - 若您在過去 90 天內的 COVID-19 [病毒檢測](#) 結果呈陽性，但已康復，那麼至少要在您最後一次接觸 COVID-19 感染者 5 天後進行抗原檢測（並非 PCR（聚合酶鏈反應）檢測）。
- 在最後一次接觸 COVID-19 感染者後 10 天內，在家中和公共場所與其他人待在一起時，要佩戴 [合適的口罩](#)；即使是在第 5 天的 COVID-19 檢測結果為陰性，也要繼續佩戴口罩。
- 在最後一次接觸 COVID-19 感染者後 10 天內，要密切觀察症狀。
- 如果出現症狀，請 [接受檢測](#) 並嚴格遵守「[我曾與 COVID-19 檢測結果呈陽性的人員密切接觸且現在我已發病。我該怎麼做？](#)」中所述的措施。

若您有下列情況，請執行 [居家檢疫隔離](#)：

- 未接種疫苗或未完成 COVID-19 初始系列劑次的接種；或
- 未遵循 [最新的](#) COVID-19 疫苗接種要求，包括加強針和額外劑次，具體取決於您的年齡和健康狀況。

除執行居家檢疫隔離外：

- 至少要在您最後一次接觸 COVID-19 感染者 5 天後進行 COVID-19 [病毒檢測](#)。如果您的 COVID-19 檢測結果呈陽性，請遵循 [COVID-19 檢測結果呈陽性的應對措施 \(wa.gov\)](#) 中所述指南。
- 在最後一次接觸後 10 天內，要密切觀察症狀。
  - 若您出現任何 [COVID-19 症狀](#)：應進行隔離和 [接受檢測](#)，並遵循「[我曾與 COVID-19 檢測結果呈陽性的人員密切接觸且現在我已發病。我該怎麼做？](#)」中所述的措施。

## 檢疫隔離應持續多長時間？

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：

若您能夠佩戴 [合適的口罩](#)，那麼在最後一次接觸 COVID-19 感染者後 5 天內應進行檢疫隔離，隨後 5 天內（一直到第 10 天），在家中和公共場所與其他人待在一起時，要持續佩戴口罩。在檢疫隔離期間，若家中有其他人，要盡量佩戴合適的口罩。持續佩戴口罩意味著家內外與其他人待在一起時，都要帶上合適的口罩，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。

- 若您在最後一次接觸 COVID-19 感染者至少 5 天後的檢測結果呈陰性，或無法接受檢測，那麼只要沒有出現症狀，便可以離開檢疫隔離區，但到第 10 天之前，在家中和公共場所與其他人待在一起時，必須繼續佩戴合適的口罩。
- 有關外出的相關資訊，請參閱 [外出 | CDC](#)。

- 請勿前往您無法佩戴口罩的場所，例如餐館和一些健身房，在您最後一次密切接觸 COVID-19 感染者後的 10 天內，要避免在家中以及工作場合與其他人一起就餐。
- 如果可能，在您最後一次密切接觸 COVID-19 感染者後的整個 10 日內，在家中時請遠離與您同住的人（尤其是患上 COVID-19 重症[風險較高](#)的人員），外出時要遠離他人。
- 在您接觸 COVID-19 感染者後至少 10 天內，要避免接觸[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）和其他高風險場所。
- 對於在人員密集場所（例如倉庫、工廠、食品包裝廠及肉類加工廠等）工作，因工作性質而無法保持安全距離的人員，在最後一次接觸 COVID-19 感染者後 10 天內，應進行檢疫隔離（遠離），但若能夠佩戴[合適的口罩](#)，可遵循上述縮短期限的居家檢疫隔離指南。
- 對於在臨時工人宿舍中居住的人員，在最後一次接觸 COVID-19 感染者後的 10 天內，應進行檢疫隔離。
- 對於在商業海事環境（例如商業海鮮船、貨船、遊輪）中停留或工作的人員，在最後一次接觸 COVID-19 感染者後的 10 天內，應進行檢疫隔離。有關在這些環境中進行工作場所隔離的相關資訊，請參閱[CDC 指南](#)（僅英文）。

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：

在您最後一次接觸 COVID-19 感染者後的 10 天內，若您無法佩戴[合適的口罩](#)，應居家檢疫隔離 10 天。有關外出的相關資訊，請參閱[外出 | CDC](#)。

### 針對在特定聚集環境中暫待或工作人士的資訊：

對於待在懲戒所、拘留所、無家可歸者收容所及臨時住所中或在這些場所工作的人員，應進行檢疫隔離，無論在過去 90 天內是否接種疫苗或加強針，或是否在感染 COVID-19 後已康復。

- 對於待在這些環境中的人員，應在最後一次接觸 COVID-19 感染者後 10 天內，進行檢疫隔離，且至少要在最後一次接觸 COVID-19 感染者的 5 天後接受檢測。
- 對於在這些環境中工作，但不在其中居住的人員，在最後一次接觸 COVID-19 感染者的後 10 天內，不得前往工作場所，但可以遵循上述居家檢疫隔離指南，具體取決於能否佩戴[合適的口罩](#)。

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

### 我如何接觸到 COVID-19 ？

導致 COVID-19 的病毒會透過不同大小的氣溶膠顆粒形式進行傳播，包括那些可以透過近距離接觸感染的顆粒，例如在 6 英尺（2 米）的範圍內，以及那些可能懸浮在空氣中並可以被傳播更遠的顆粒，尤其是在通風不良的室內環境中。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。

成為密切接觸者通常指的是您在 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。一些人在不知道自己如何接觸到病毒的情況下感染了 COVID-19。若 COVID-19 感染者告知公共衛生部門，近日與您有過密切接觸，那麼公共衛生部門可能會與您聯絡，邀請您[接受公共衛生部門的流調](#)。

## 我如何計算檢疫隔離期？

您接觸 COVID-19 感染者（在傳染期內）之日為第 0 天。在最後一次密切接觸 COVID-19 感染者後的首日被視為第 1 天。

請參閱 DOH [隔離和檢疫隔離計算法](#) 工具以獲得幫助。

## 檢疫隔離應採取的措施

- **監控症狀**。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簡訊或來電。流調人員將幫助您瞭解需要做些什麼以及有哪些可用的支援。但流調人員不會告訴您是誰將您的姓名告知他們。

## 我曾與 COVID-19 檢測結果呈陽性的人員密切接觸，且現在我已發病。我該怎麼做？

若您接觸了 COVID-19 感染者，且出現**症狀**（即使症狀輕微），應待在家中且遠離他人，並接受 COVID-19 [病毒檢測](#)，無論疫苗接種狀態如何。請聯絡醫療服務提供者，接受檢測。告訴他們您接觸到 COVID-19 患者，且現已發病。

- 如果您的抗原檢測結果呈陰性，醫療服務提供者可能會建議您接受確認性檢測。
- 如果您採用[自檢](#)（僅英文）方式，請按照自檢產品中的說明進行操作。

若您必須與家內外的其他人待在一起，請佩戴[合適的口罩](#)。如果您必須與您家庭成員以外的其他人待在一起，他們應戴上口罩或防護口罩。如果您的症狀惡化或出現新症狀，請諮詢您的醫療服務提供者。

**若某人無醫療服務提供者：**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](#)。

如果您是密切接觸者並出現症狀，請接受檢測並遵循適當的指南：

<p><b>出現症狀後的檢測結果</b></p>	<p><b>密切接觸時：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 遵循了<a href="#">最新的 COVID-19 疫苗接種</a>要求，包括接種加強針和額外劑次，具體取決於年齡和健康狀況。</li> <li>• 在過去 90 天內，透過 <a href="#">COVID-19 病毒檢測</a>，結果呈陽性，但已康復。</li> </ul>	<p><b>密切接觸時：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 未接種疫苗或未完成初次疫苗系列接種。</li> <li>• 未遵循<a href="#">最新的 COVID-19 疫苗接種</a>要求，包括接種加強針和額外劑次，具體取決於年齡和健康狀況。</li> </ul>
<p><b>結果呈陽性或未檢測</b></p>	<p>請遵循「<a href="#">如果您的 COVID-19 檢測結果呈陽性該怎麼辦 (wa.gov)</a>」中的指南。若您未接受檢測，請遵循與檢測呈陽性者相同的隔離和戴口罩指南。</p>	<p>請遵循「<a href="#">如果您的 COVID-19 檢測結果呈陽性該怎麼辦 (wa.gov)</a>」中的指南。若您未接受檢測，請遵循與檢測呈陽性者相同的隔離和戴口罩指南。</p>
<p><b>陰性結果</b></p>	<p>請待在家中，直至：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 在未使用退燒藥的情況下，您在過去 24 小時內未發燒，<b>並且</b></li> <li>• 您的<a href="#">症狀</a>明顯好轉。</li> </ul> <p>恢復遵循上述關於佩戴口罩、接受檢測及檢疫隔離的指南（請參閱「<a href="#">我曾與 COVID-19 檢測結果呈陽性者有過密切接觸，但我並未發病。我該怎麼做？</a>」部分）。</p>	<p>恢復檢疫隔離（請參閱「<a href="#">我曾與 COVID-19 檢測結果呈陽性者有過密切接觸，但我並未發病。我該怎麼做？</a>」部分）。</p>

## 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

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](#)（僅英語）。與他人共用準確資訊，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）
- [汙名化減少資源](#)（僅英文）

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

服務時間：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，請在對方接聽電話時**按 # 號鍵**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](mailto:civil.rights@doh.wa.gov)。