

供密切接觸者/家庭成員參考

居家檢疫與健康監測說明

即使您可能並未感覺不舒服，但若您曾與 COVID-19 確診者密切接觸，您必須留在家中檢疫。檢疫是防止病毒傳播的方式。您需要留在家中，並留意自己是否出現病徵。

檢疫期間，請遵守下列說明：

1. 在檢疫期間請待在家中：
 - a. 自您上次與 COVID-19 確診者接觸後的 10 天內
或
 - b. 若您於與 COVID-19 確診者接觸後的第 5 天或之後完成 COVID-19 檢測，則自您上次與 COVID-19 確診者接觸後的 7 天內
2. 請勿到校上課。
 - a. 若您在受監管的 K-12 學校環境中接觸確診者，您或許可以改為校內檢疫。
此類檢疫建議應與學校工作人員商定。
3. 請勿進行日間托育、參加課後補習班、課外活動。
4. 請勿到公司上班。
5. 除非絕對必要，否則請勿出門購買雜貨或從事其他必要活動（如：前往藥局）。請安排家人或朋友代您辦理。
6. 檢疫期間請勿接待訪客。
7. 用肥皂與水勤洗手，尤其是在您咳嗽、打噴嚏、擤鼻涕、去完衛生間或直接接觸潮濕物品（如衛生紙、尿布）和用過的口罩後。若手上沒有明顯可見的髒汙，也可以用活性成分中乙醇含量高於 60% 或異丙醇含量高於 70% 的手部消毒液，代替肥皂與水進行清潔。
8. 打噴嚏或咳嗽時，用衛生紙捂住口鼻。將衛生紙丟到垃圾桶，並立刻用肥皂與水或是手部消毒液清潔雙手。
9. 請勿共用牙刷、共喝飲料或共用餐具。

健康監測：

- 自我監測症狀。COVID-19 最常見的症狀包含發燒、咳嗽與呼吸急促。
- 如果您開始感覺不舒服，請聯絡您的醫療保健提供者，告知他們您曾接觸 COVID-19 確診者。
- 如果您出現症狀，但無法立即透過雇主或醫療保健提供者接受 COVID-19 檢測，可在每天上午 8:00 至下午 3:30 期間，致電 (844) 421-0804 聯絡 Contra Costa 公共衛生部，或造訪 <https://www.coronavirus.cchealth.org/get-tested> 預約 COVID-19 檢測。
- 如果您確診 COVID-19，或是出現 COVID-19 症狀但無法接受檢測，則必須在家隔離，直到感染痊愈為止。請造訪 <https://www.coronavirus.cchealth.org/for-covid-19-patients>，查閱針對 COVID-19 確診者的自我隔離說明。



供密切接觸者/家庭成員參考

針對已完整接種疫苗的個人

如果您已接種疫苗，並且曾與疑似感染或確診 COVID-19 的患者密切接觸，在下列情況下無須檢疫：

- 您已完整接種疫苗（在 2 劑數疫苗系列中已接種第二劑達 2 週以上，或是在單劑數疫苗系列中已接種一劑達 2 週以上），**並且**
- 自密切接觸後未出現任何症狀。

如果您無須檢疫，則仍應遵循檢測建議，並作為疑似感染或確診 COVID-19 者的密切接觸者接受檢測。當您前往公共室內場所時，亦須佩戴好口罩，並遵循當地或州對於佩戴口罩的任何指南。

不論您接種疫苗的狀況如何，在密切接觸後的 14 天內，您仍應繼續觀察自己的 COVID-19 症狀。如果您開始感到不適，應立即隔離，並遵照上述「[健康監測](#)」一節中的指引。如果您前往醫療機構（診所、醫院等），應告知機構您已接種過疫苗，但是是 COVID-19 個案密切接觸者。公共衛生單位仍會與身為密切接觸者的您進行聯絡，以取得進一步資訊並予以指引。

如果您不符合上述所有條件，在密切接觸 COVID-19 個案後應持續遵守目前的檢疫指引（本文件第一頁）。

如果您已完整接種疫苗並與易感染人群共事，或是在醫療機構工作，您可能會被指示不得在檢疫期內值勤。

檢疫期何時結束？

- 若您屬於以下兩種情況之一且未出現症狀，即可結束檢疫期：
 - 與已知 COVID-19 確診者接觸 10 天後，無論是否已接受檢測。根據上述「[健康監測](#)」所示，您必須在您上次與確診者接觸後的 14 天期間內持續自我監測是否出現 COVID-19 症狀。您也應繼續採取預防措施，例如使用口罩/面罩並與他人保持社交距離。
 - 或**
 - 若您在與 COVID-19 確診者接觸後第 5 天或之後完成 COVID-19 檢測，則自您上次與 COVID-19 確診者接觸 7 天後。根據上述「[健康監測](#)」所示，您必須在您上次與確診者接觸後的 14 天期間內持續自我監測是否出現 COVID-19 症狀。您也應繼續採取預防措施，例如使用口罩/面罩並與他人保持社交距離。



供密切接觸者/家庭成員參考

- 若您的家庭成員為 COVID-19 確診者，在其結束檢疫後，您必須接受 10 天或 7 天的檢疫，如上所述。
- 您的工作場所應審核與確診者密切接觸後的工作限制。
 - 即使檢測結果為陰性，工作場所也可能會要求您停止值勤整整 10 天。
 - 若您與高風險人群共事，您可能會被指示不得在 14 天的檢疫期內值勤。

針對 K-12 機構中的學生

如果您或您的孩子是在受監管的 K-12 教育機構中與確診者有過密切接觸的學生，則可能有資格更改為在校檢疫。此類檢疫建議應與學校工作人員商定。

若您有任何疑慮或問題，請在常規上班時間（週一至週五上午 8 點至下午 5 點）致電公共衛生部 COVID 響應熱線（電話：[925-313-6740](tel:925-313-6740)）或傳送電子郵件至 CoCohelp@cchealth.org。您也可以可以在 cchealth.org/coronavirus 網站上找到更多資訊。

