



針對 COVID-19 病例密切接觸者或家庭成員的醫護人員和重點工作者的說明

在您與 COVID-19 確診者密切接觸後，即使您可能沒有感到不適，檢疫也是一種防止病毒傳播的方法。在檢疫期間，您需要留在家中，並留意自己是否出現病徵，但若您為醫護人員或重點工作者，如果雇主需要您繼續工作，則可以繼續工作。您必須告知您的雇主您有與 COVID-19 確診個案密切接觸。您的雇主將根據人員需求來決定您是否需要上班。

檢疫期間，請遵守下列說明：

如果需要，請留在家中，而不要擔任重點工作者。

1. 除非您的雇主有所指示，否則請不要去上班。不要去學校或上實體課程，也不要參與任何實體活動。
2. 若您必須工作，在工作時請：
 - a. 戴上口罩並同時採取其他預防措施，例如與其他同事保持社交距離（盡量與他人保持六英尺的距離）。
 - b. 請密切自我監測症狀，除了在每次輪班開始前量測體溫外，亦可更頻繁地監測體溫。您的雇主可能會主動監測您的體溫和症狀。
 - c. 若您與高風險病患共事（如免疫系統受損、正在進行化療、接受血液透析、居住於長期照護機構的患者等），**如有可能，您的雇主應考慮在檢疫期間將您重新分發至其他病患照護區，或進行非病患照護或管理職。**
3. 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。
4. 檢疫期間請勿接待訪客。
5. 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。
6. 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。
7. 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。如果需要工作，您或您的雇主應考慮在輪班期間多次監測您的體溫和症狀。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。
 - 如果您有出現任何疑似症狀，則應待在家裡並自我隔離。發燒、咳嗽或呼吸急促是 COVID-19 最常見的症狀，但若出現如異常疲勞、身體疼痛、噁心、味覺或嗅覺喪失、頭痛、喉嚨痛、流鼻涕和鼻塞、嘔吐或腹瀉等症狀，也應待在家裡。



- 如果您在工作中發燒或出現任何症狀，請通知您的雇主，並立即回家進行自我隔離。發燒、咳嗽或呼吸急促是 COVID-19 最常見的症狀，但若出現如異常疲勞、身體疼痛、頭痛、味覺或嗅覺喪失、流鼻涕和鼻塞、噁心、喉嚨痛、嘔吐或腹瀉等症狀，也應待在家裡。
- 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，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。

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。
- 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，您的工作場所也可能會要求您停止值勤整整 10 天。
 - 如果您在高風險群聚環境中與高風險人群共事（例如老年人的照護機構、膳食照護之家、專業護理機構或拘留機構），並且沒有人員需求，在整個檢疫期間您都應留在家裡，但您也應在 14 天的檢疫期內停止值勤。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，並採取預防措施。此外，

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**

9/10/2021



- 自密切接觸後未出現任何症狀。

如果您無須檢疫，則仍應遵循建議，在與疑似感染或確診 COVID-19 者密切接觸後接受檢測，並於工作場所爆發感染時接受建議檢測。

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 確診者後應持續遵守目前的檢疫指引（本文件第一頁）。

已完整接種疫苗的醫護工作人員以及長照機構人員如果符合上述條件，則無須居家檢疫，但可能仍不得在檢疫期內值勤。

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（電話：925-313-6740）或傳送電子郵件至 CoCoHelp@cchealth.org。您也可以在此 cchealth.org/coronavirus 網站上找到更多資訊。

9/10/2021

