



2019年新型冠狀病毒（COVID-19）感染者及其家庭成員或近距離接觸者的居家隔離指引

- 如果您經實驗室確診或者醫生診斷感染COVID-19，您必須遵守衛生局居家隔離令。請參閱 <http://www.acphd.org/2019-ncov/resources/quarantine-and-isolation>
- 如果您是COVID-19感染者的家人或者和其有密切聯繫的人，您必須遵守衛生局居家檢疫令。請參閱 <http://www.acphd.org/2019-ncov/resources/quarantine-and-isolation>
- 如果您正在等待您的測試結果，請遵循以下隔離指引，直到您收到您的測試結果。如果您的測試結果為陰性，這些指引不適用於您。

居家隔離指引

如果您已經被確診患有COVID-19，或者您還在等待您的COVID-19測試結果，您必須遵循以下居家隔離指引以防止疾病的傳播。

留在家中直到您康復

- 大部分COVID-19患者會有輕度的病症，並且可以通過適當的家庭護理好起來，無需去看醫生。如果您年滿65歲及以上，懷孕，或者有心臟病，哮喘，肺病，糖尿病，腎疾病，或者免疫系統較弱等健康狀況，您有更高的風險得到更嚴重的病症或者併發症。
- 不要去上班，上學，或者前往公共場所。
- 直到您的症狀首次出現後至少7天，並且在您康復後至少3天期間，請留在家裏。康復是指在不需服用發燒藥（如Tylenol®）的情況下，不再發燒。並且您的呼吸道症狀（如咳嗽，呼吸急促）得到改善。
- 如果您感染了COVID-19，但沒有產生任何病症。請您從測試當天算起在家中隔離7天。
- 在您家裏的人，您的親密伴侶，以及看護者都認為是“密切接觸者”，應該要遵循居家檢疫指引。這包括了那些在您病症產生前48小時和您有密切接觸的人。請與他們分享這個資料。

如果您無法將自己與他人分開怎麼辦？

- 任何繼續和您保持密切聯繫的人將需要開始一個新的15天的檢疫過程。從他們和您有密切聯繫的最後一天算起，或者從您終止隔離的那天算起。

居家檢疫指引

如果您與COVID-19患者住在一起，或者曾經與COVID-19確診的人有過密切接觸（包括他們出現症狀前的48小時直到他們自我隔離開始這段期間）。您必須遵循居家檢疫的步驟。症狀可能需要2-14天才會出現，因此您在14天內無法確定自己是否被感染。在這段時間留在家裏並監控自己的健康是非常重要的，以防止將潛在的病毒傳染給別人。

留在家中看您是否出現症狀

- 您居家檢疫的最後一天是您與COVID-19患者密切接觸後的第15天。如果您繼續保持密切聯繫，這個15天的檢疫過程將重新再開始。
 - 密切聯繫指的是您與COVID-19患者在6英尺以內超過10分鐘。或者您在沒有採取任何適當的預防措施下，接觸到對方體液或者分泌物。
 - 如果您無法避免密切聯繫，您必須要一直居家檢疫，直到那位COVID-19患者完成其居家隔離的15天後。這樣您的居家檢疫至少要21天。

如果出現症狀怎麼辦？

- 如果您出現症狀，您或許感染了COVID-19。您需要遵循居家隔離指引。
- 密切監視您的症狀，並尋求醫療護理。如果症狀加重。您無需進行測試，僅僅只是為了確定自己是否感染。因為大部分呼吸道感染的患者，包括COVID-19，都是只有輕微的病症，並且會通過家居護理好轉。

適用與家庭隔離的限制和資訊

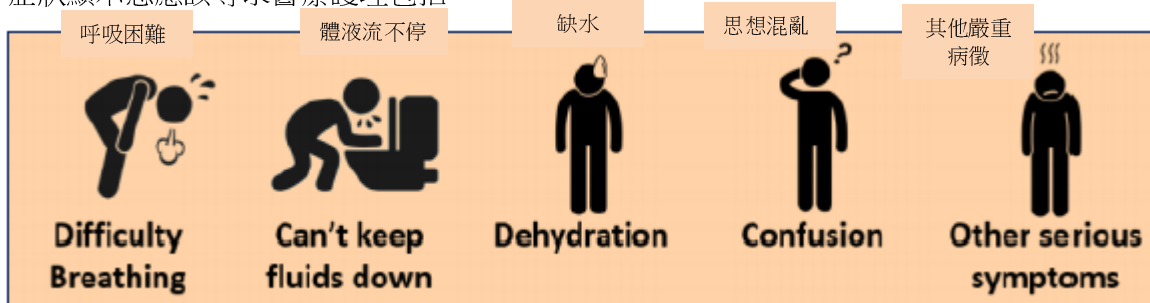
- 留在家裏。不要去上班，上學，或者前往公共場所。
- 把自己和家裏的其他人隔離開。留在一個特定的房間裏，並且盡可能遠離家裏的其他人。遠離患重病風險較高的人群尤為重要。
- 如果可以的話，使用獨立的衛生間
- 不要為他人準備或提供食物
- 不要允許訪客進入您的家裏
- 不要使用公共交通工具，同車或者乘坐出租車

防止傳播：

- 當您咳嗽或打噴嚏時，請用紙巾遮住口鼻。把用過的紙巾扔到套有塑膠袋的垃圾桶裡；並立即洗手。
- 經常使用肥皂和水徹底的把手洗乾淨（至少20秒）- 尤其是在咳嗽，打噴嚏，或者去洗手間後。如果您的手看上去不髒，可以使用酒精含量至少為60%的洗手液來替代肥皂和水清潔雙手。
- 避免共用家居用品。不要在家中與他人共用餐具，杯子，毛巾，床上用品等。在使用後，用肥皂和水將它們徹底清理乾淨。衣物可以用溫水和洗滌劑在洗衣機中清洗；您可以添加漂白劑，但不是必須的。
- 每天清潔和消毒所有的“高接觸頻率”表面。高接觸頻率表面包括櫃檯，桌面，門把手，馬桶，電話，遙控器，鍵盤，平板電腦，和床頭櫃。清潔和消毒任何體液可能殘存在上面的表面。根據產品標籤上的說明，使用家庭清潔和消毒噴霧或者濕巾清潔。

居家護理：

- 休息，大量喝水，服用乙醯氨基酚(Tylenol®)來減輕發燒症狀和疼痛感。
 - 請注意，2歲以下的兒童在未徵詢醫生意見之前，不應服用任何非處方感冒藥。
 - 請注意，這些藥物並不能“治癒”COVID-19，也不能阻止病菌傳播。
- 如果您的症狀惡化，請尋求醫療護理。特別是如果您屬於高風險病患者，請及時尋求醫療護理。
- 以下症狀顯示您應該尋求醫療護理包括：



- 如果情況允許，請在就醫之前先打電話給您的醫生，告訴他們您正在COVID-19 隔離中。這樣在您進入醫療機構之前，醫務人員可以保護其他人不至被傳染。
 - 請不要任意在等待室內等待，並且請戴上口罩。
 - 如果您撥打911，請告訴救護人員您目前正在COVID-19隔離中。
 - 請不要使用公共交通工具。

公共衛生組織會通知我的工作單位嗎？

公共衛生組織不會通知或者向您的工作單位透露任何關於您的個人資訊。除非這是必要採取的措施以保護您或他人的健康。

Thank you for your cooperation in this important public health matter.

COVID-19 can be stressful for people, here are some tips for managing emotional health during uncertain times:
<http://www.acphd.org/media/558462/covid19-managing-emotional-health-20200306.pdf>.

Expanded versions of these instructions and all Health Officer Orders are available at: <http://www.acphd.org/2019-ncov/resources/quarantine-and-isolation>. If you have additional questions, please visit www.acphd.org, call our general COVID line at 510-268-2101 or email us at ncov@acgov.org.



為了控制COVID-19的衛生公務員條例 **No. 20-05**
Public Health Emergency **Isolation** Order
條例發佈日期: 2020年4月3號
此條例將一直有效, 直到衛生公務員書面取消為止

條例摘要

由於發生COVID-19大流行, 加利福尼亞州現正處於緊急狀態。新型冠狀病毒 (COVID-19) 的傳播嚴重威脅者阿拉米達縣的公共健康。COVID-19極其容易在人與人直接通過密切聯繫進行傳播。這項條例的發佈是根據當前已知的科學依據和最佳的實踐為基礎, 以保護公眾的弱勢群體免於感染COVID-19, 從而導致本可以避免的嚴重疾病或死亡。阿拉米達縣有很大一部份人口的年齡, 體徵, 和健康狀況, 使其成為COVID-19嚴重併發症, 包括死亡的高危人群。越來越多的證據顯示, 在症狀發作之前, 感染者有傳播疾病的危險。因此, 所有接觸過COVID-19的人, 無論其症狀程度 (無症狀, 輕微症狀, 或嚴重症狀), 都有可能將公眾的弱勢群體置於危險中。目前, 尚無可用於預防COVID-19的疫苗, 也沒有特定的治療方法。

為了幫助延緩COVID-19的傳播, 保護弱勢群體, 並防止阿拉米達縣的醫療體系不堪重負, 阿拉米達縣公共衛生部門必須隔離COVID-19患者。

**根據加利福尼亞健康與安全法規SECTIONS 101040, 101085, 和
120175, 阿拉米達縣衛生公務員的條例是:**

所有已確診或疑似COVID-19感染的個人必須進行自我隔離。這些個人必須遵守該條例中的所有指示, 以及該命令中引用的所有公共衛生的指導檔。

違反該條例將構成犯罪, 可處以最高10,000美元的罰款和/或一年的監禁。(健康與安全法. Code §§ 120295 et seq.; 加州刑法Code §§ 69 & 148)

隔離要求適用於已確診或疑似COVID-19感染的個人

A. 已確診或疑似COVID-19感染的個人必須立即採取以下措施:

1. 自我隔離在家中或者其他住址。除非需要獲得醫療護理, 他們不可以離開自己的隔離地點, 或者進入其他公共或私人地點。
2. 請參閱, 並嚴格遵循“居家隔離指引”中列出的要求 <http://www.acphd.org/2019-ncov/resources/quarantine-and-isolation>



3. 告訴他們的密切聯繫者，他們需要進行自我檢疫。告知需要自我檢疫的密切聯繫者，應該是那些在傳染期與他們有接觸的人。傳染期開始於症狀開始前的48小時（如果沒有症狀，則應該是被檢測出陽性的那天），而在隔離期結束後結束。(請參見下面C)。密切接觸者指的是：

- 居住在或曾經住在患者的住處，或是
- 是患者的親密性伴侶，或是
- 在沒有佩戴口罩，防護服，和手套的情況下，為患者提供護理的護理者。

4. 請他們參考“居家檢疫指引”[“http://www.acphd.org/2019-ncov/resources/quarantine-and-isolation”](http://www.acphd.org/2019-ncov/resources/quarantine-and-isolation)，其中詳細描述了家人，親密伴侶，和護理人必須採取的措施，以防止COVID-19的傳播。密切接觸者極有可能接觸COVID-19，並被感染。因為他們只有輕微的症狀，所以也極容易將COVID-19傳染給其他人。

B. 個人被要求進行自我隔離，因為他們已經確診或疑似COVID-19感染。

該確定取決於一個或多個以下因素：

- a) 新型冠狀病毒檢測結果呈陽性。
- b) 曾與COVID-19患者或疑似患者密切聯繫，並在14天出現與COVID-19相似的體徵和症狀和COVID-19相似。或者
- c) 被醫療健康提供者告知極有可能感染COVID-19。

因為被COVID-19感染或疑似感染的個人，很容易將此病毒傳染給其他人。所以自我隔離是必須的。隔離將這些患病的個人與其他人分開，以防止COVID-19的傳播。

C. 被隔離的個人必須遵循指引留在家中，直到根據以下的幾種情況，他們不再具有傳播COVID-19的危險：

- a) 在康復後的最少3天後（72小時）。康復是指在不使用退燒藥的情況下，不再發燒。並且咳嗽，呼吸急促等症狀得到改善。
- b) 在症狀首次出現的至少7天後。
- c) 以比較晚的日子為準
- d) 測試呈陽性，但沒有產生任何症狀的患者，必須從測試當天起隔離7天。

如果受該條例約束的個人違反此條例，或者不配合此條例，衛生公務員有可能採取包括民事拘留或要求其留在醫療機構或其他地點等額外的措施。從而保護公共的健康。違反此條例也屬於犯罪，可處以監禁，罰款，或兩者並罰。

IT IS SO ORDERED:

Dr. Erica Pan
Interim Health Officer, County of Alameda

April 3, 2020

Date



為了控制COVID-19的衛生公務員條例 No. 20-06

Public Health Emergency **Quarantine** Order

條例發佈日期: 2020年4月3號

此條例將一直有效，直到衛生公務員書面取消為止

條例摘要

由於發生COVID-19大流行，加利福尼亞州現正處於緊急狀態。新型冠狀病毒（COVID-19）的傳播嚴重威脅者阿拉米達縣的公共健康。COVID-19極其容易在人與人直接通過密切聯繫進行傳播。這項條例的發佈是根據當前已知的科學依據和最佳的實踐為基礎，以保護公眾的弱勢群體免於感染COVID-19，從而導致本可以避免的嚴重疾病或死亡。阿拉米達縣有很大一部分人口的年齡，體徵，和健康狀況，使其成為COVID-19嚴重併發症，包括死亡的高危人群。越來越多的證據顯示，在症狀發作之前，感染者有傳播疾病的危險。因此，所有接觸過COVID-19的人，無論其症狀程度（無症狀，輕微症狀，或嚴重症狀），都有可能將公眾的弱勢群體置於危險中。目前，尚無可用於預防COVID-19的疫苗，也沒有特定的治療方法。

為了幫助延緩COVID-19的傳播，保護弱勢群體，並防止阿拉米達縣的醫療體系不堪重負，阿拉米達縣公共衛生部門必須要求與COVID-19患者有過接觸的人進行自我檢疫。自我檢疫可以將曾經接觸過COVID-19的個人與其他人分開，直到確定他們沒有傳播疾病的風險位置。

根據加利福尼亞健康與安全法規SECTIONS 101040, 101085, 和 120175, 阿拉米達縣衛生公務員的條例是:

COVID-19患者的所有家庭成員，親密伴侶，和護理者必須自我檢疫。這些人員必須遵守該條例中的所有指示，以及該命令中引用的所有公共衛生的指導檔。

違反該條例將構成犯罪，可處以最高10,000美元的罰款和/或一年的監禁。(健康與安全法. Code §§ 120295 et seq.; 加州刑法Code §§ 69 & 148)



COVID-19感染者的家人，親密接觸者，和護理者的隔離指引

與COVID-19（“病例”）密切接觸者的定義是：

- 居住在或曾經住在該病例的住處，或是
- 是該病例的親密性伴侶，或是
- 在沒有佩戴口罩，防護服，和手套的情況下，為該病例提供護理的護理者。

並且

這個接觸發生在該病例具有傳染性的時段。一個病例的傳染期是從症狀首次出現的前48小時，直至隔離終止。

所有被判定為COVID-19患者的密切接觸者，必須立即採取以下措施：

1. 留在自己家中，或者其他住所14天。從他們與感染者或者可能感染了COVID-19的人接觸的最後一天算起。在整個14天的潛伏期中，每個人都必須自我隔離，因為他們極有可能發展和傳播COVID-19。
2. 除非需要獲得必要的醫療護理，被隔離的人員不可以離開他們的隔離點，或者進入任何公共或私人地點。
3. 請仔細閱讀並嚴格遵守“家庭隔離指引”中列出的所有要求。請參閱 <http://www.acphd.org/2019-ncov/resources/quarantine-and-isolation>。
4. 如果被隔離的人員出現發燒，咳嗽，或者呼吸急促的症狀（其實是輕微的症狀），他們應該在家中隔離，並且遵循“家庭隔離指引”遠離他人。請參閱 <http://www.acphd.org/2019-ncov/resources/quarantine-and-isolation>。這是因為他們極有可能感染了COVID-19。如果是這樣，他們會將其傳播給弱勢群體。

如果受該條例約束的個人違反此條例，或者不配合此條例，衛生公務員有可能採取包括民事拘留或要求其留在醫療機構或其他地點等額外的措施。從而保護公共的健康。違反此條例也屬於犯罪，可處以監禁，罰款，或兩者並罰。

此乃法命：

Dr. Erica Pan
Interim Health Officer, County of Alameda

April 3, 2020

Date