家居隔離和檢疫指示：2019 年新型冠狀病毒 (COVID-19) 感染者和同住者或密切接觸者

1) 如果您經過檢測或醫生確診感染了新型冠狀病毒，您必須遵從「衛生官員隔離命令」(Health Officer Order of Isolation)，網址：http://www.acphd.org/2019-ncov/resources/quarantine-and-isolation

2) 如果您是新型冠狀病毒感染者的同住者或密切接觸者，則必須遵從「衛生官員檢疫命令」(Health Officer Order of Quarantine)，網址：http://www.acphd.org/2019-ncov/resources/quarantine-and-isolation

3) 若是在例行工作場所檢測中接受檢測的無症狀員工和醫護人員，在等待檢測結果時不必隔離。但是，若檢測得到任何陽性結果，以及因疑似有新冠病毒症狀而接受檢測，這些人都需依規定隔離。

家居隔離指示

如果您已確診感染了新冠病毒，或正在等待新冠病毒檢測結果，您必須遵守以下「家居隔離」步驟，以防止病毒傳播。如果您因疑似新冠病毒症狀而接受檢測，且正在等待檢測結果，請遵從隔離指示，直到結果出來為止。如果您測出為陰性，則不需採取進一步行動，以下指示不適用於您。

待在家裡，直到您康復為止

- 新冠病毒的感染者大多是輕症，只要好好在家療養就能好轉，無需就醫。如果您是年滿 65 歲以上長者、孕婦，或患有心臟病、哮喘、肺病、糖尿病、腎病或免疫系統較弱等健康狀況，則會有較高的重症或併發症風險。
- 不要上班、上學或去公共場所。
- 待在家裡，直到您發病後至少 10 天，以及康復後至少 1 天。「康復」意指您在沒有服用退燒藥 (如 Tylenol®) 的情況下已經退燒 24 小時，且您的呼吸道症狀 (如咳嗽、呼吸短促) 已經好轉。
- 如果您從未發病，但感染了新冠病毒，從檢測當天算起，應待在家裡至少 10 天。
- 您的家庭成員、親密伴侶和照顧者都屬於「密切接觸者」，應遵守「家居檢疫指示」。密切接觸者包括從您症狀出現前 48 小時，一直到您自我隔離的這段期間，與您有過密切接觸的人。請和他們分享本文件。

如果您無法和他人隔離，該怎麼辦？

- 凡是與您繼續有密切接觸的人，從他們停止與你有密切接觸的最後一天算起，或者從您被解除隔離的那一天算起，這些人都必須開始實行新的一輪 15 天檢疫週期。

家居檢疫指示

如果您和新冠病毒感染者同住或有密切接觸 (包括從他們出現症狀前 48 小時，一直到他們自我隔離的這段期間)，您必須遵守「家居檢疫」步驟。症狀可能需要 2-14 天才會出現，因此您需要 14 天才知道自己有無感染。在這段期間內，待在家裡和監測自己的健康非常重要，預防您可能感染後傳染別人。

待在家裡，觀察您是否出現症狀

- 當您最後一天和新冠病毒感染者有過密切接觸後，您需要自我檢疫 15 天。如果您繼續和感染者有密切接觸，則 15 天檢疫期必須重新開始計算。
  - 「密切接觸」意指您與新冠病毒感染者距離 6 英呎以內超過 15 分鐘，或在沒有適當防護下接觸體液或分泌物。
  - 如果您無法避免密切接觸，新冠病毒感染者，要從他們被解除隔離開始，您必須自我檢疫 15 天。整個期間可能至少長達 24 天。

如果您出現症狀，該怎麼辦？

- 新冠病毒症狀包括咳嗽、呼吸急促或呼吸困難、發燒、發冷、反覆顫抖發冷、肌肉疼痛、頭痛、喉嚨痛或喪失味覺或嗅覺。
- 如果您出現症狀，表示您可能感染了新冠病毒，那就應遵守「家居隔離」指示。
- 密切監測您的症狀，並且在症狀變嚴重時就醫。您不需要為了確認是否受感染而做檢測，因為呼吸道感染 (包括新冠病毒) 的患者大多都是病情輕微，可透過在家療養讓病情好轉。如果您確實尋求檢測，則測出陰性結果的 14 天內不表示您稍後不會成為陽性。您必須在整個 14 天期間內繼續自我檢疫。

下頁繼續

家居隔離和檢疫的限制和資訊

- 待在家裡。不要上班、上學或去公共場所。
- 將您自己與家中其他人隔離。待在特定房間內，和家中其他人儘量保持距離。遠離具有較高重症風險的人，這點非常重要。
- 如有可能，自己應另外使用一間浴室。
- 不要幫別人料理或拿取食物
- 不要讓客人到家裡來。
- 不要使用公共交通工具、共乘服務或計程車。

預防傳播：

- 咳嗽和打噴嚏時，用面紙或袖子遮蓋口鼻，不要用手 -- 然後將面紙扔進已套上垃圾袋的垃圾桶裡，並且立刻清洗雙手。
- 經常用肥皂和水徹底洗手至少 20 秒 - 特別是咳嗽、打噴嚏或擤鼻涕後，或是上完廁所後。如果雙手看起來不髒，可以使用至少含 62% 酒精的消毒手液，代替肥皂和水來清潔雙手。
- 避免共用家居用品。不要和家人共用碗盤、杯子、餐具、毛巾、寢具和其他物品。這些物品在使用過後，要用肥皂和水徹底洗淨。衣物可使用一般洗衣機以溫水和洗劑來清洗；另可添加漂白水，但並非必要。
- 每天清潔和消毒所有「經常有人接觸」的表面。經常有人接觸的表面包括：檯面；桌面、門把、開關、馬桶、電話機、電視遙控器、鑰匙、茶几、床邊桌…等等。另外，還應清潔和消毒可能沾上體液的任何表面。請使用家用清潔和消毒噴霧劑或濕紙巾，並按產品標籤指示清潔。

實行居家療養：

- 休息、多喝水，服用乙醯胺酚 (Tylenol®) 來退燒和止痛。
  - 請注意，除非請教過醫生，否則 2 歲以下兒童不宜服用任何非處方感冒藥。
  - 請注意，藥物無法「治癒」新冠病毒，也不能防止您傳播病毒。
- 如果您的症狀惡化，尤其當您有較高的重症風險時，請前往就醫。
- **您應該就醫的症狀包括：**

- 如有可能，當您出發前往醫生診所或醫院<u>以前</u>，<u>請先</u>致電以告知您正在為新冠病毒進行隔離，讓醫護人員能為您的就醫做好準備，避免他人受到感染。
  - <u>切勿</u>在任何候診室內等候，並且盡可能全程戴上口罩。
  - 如果您撥打 911，必須告知派遣和救護人員您正在為新冠病毒進行隔離。
  - 切勿使用公共交通工具。

公共衛生部會通知我的雇主嗎？

除非是為了保護您或他人的健康而有此必要，否則，公共衛生部不會通知您的雇主或披露有關您的任何個人資訊。

謝謝您配合這項重要的公共衛生行動。

新冠病毒疫情可能對人們造成精神壓力。以下提供一些在不安時期管理情緒健康的要訣：
http://www.acphd.org/media/558462/covid19-managing-emotional-health-20200306.pdf。

有關這些完整版指示和所有「衛生官員命令」，請查閱：http://www.acphd.org/2019-ncov/resources/quarantine-and-isolation。如果您有其他問題，請瀏覽 www.acphd.org、撥打我們的新冠病毒一般資訊專線 510-268-2101，或可寄電郵到 ncov@acgov.org。

控制新型冠狀病毒的衛生官員命令 20-05d 號

公共衛生緊急**隔離**命令

(Public Health Emergency **Isolation** Order)

命令發佈日期：2020 年 4 月 3 日，於 2020 年 5 月 4 日和 2020 年 7 月 28 日修訂

此令將持續有效，直到衛生官員以書面方式撤銷為止。

命令摘要

由於新型冠狀病毒大流行，加州已進入緊急狀態。新型冠狀病毒 (COVID-19) 傳播，會對阿拉米達縣的公共衛生造成重大危險。新冠病毒容易經由人與人的密切接觸傳播。本命令的發佈已基於目前已知的科學證據和最佳做法，能保護體弱的民眾，防止他們因暴露於 2019 新型冠狀病毒 (COVID-19) 而染上重症或死亡的風險。阿拉米達縣 (下稱「本縣」) 有重大的部份人口，無論在年齡、狀況和健康方面，將他們置於新冠病毒風險時會引起嚴重併發症，包括死亡。有越來越多的證據顯示，感染者在出現症狀以前就有傳染風險。因此，所有曾接觸新冠病毒患者，無論症狀的程度 (無、輕微或嚴重)，都可能對其他體弱民眾形成巨大風險。目前沒有疫苗可以預防新冠病毒，也沒有具體的治療方法。

為了減緩新冠病毒傳播、保護體弱民眾，並且防止本縣的醫療系統負荷過重，本縣公共衛生部 (下稱「公共衛生部」) 必須將新冠病毒患者隔離開來。

根據《加州衛生及安全法規》
第 101040、101085 和 120175 節的授權，
阿拉米達縣衛生官員命令：

所有確診或可能感染新冠病毒的人都必須自我隔離。
這些人必須遵守本命令中所有指示，以及本命令被使用在公共衛生指南文件中。

違反本命令屬於犯罪行為，可處以 $10,000 罰款和/或一年監禁。
(衛生及安全法規§§ 120295 及其後條款；加州刑法§§ 69 及 148)

對新冠病毒確診者和可能感染者的隔離要求

A. 凡是被確診或可能感染新冠病毒的人，都必須立刻採取以下行動：

1. 在自己家中或另一住所中**自我隔離**。除非是為了接受必要的醫療護理，否則這些人不可離開隔離處所或進入其他任何公共或私人處所。
2. 仔細閱讀並確實遵守「家居隔離指示」所列的全部要求。該文件發佈於網址 http://www.acphd.org/2019-ncov/resources/quarantine-and-isolation，附加命令在此。

3. 讓曾密切接觸自己的人知道他們需要自我檢疫。應通知密切接觸者要自我檢疫，是指和患者在感染期間有過接觸的人。感染期間是指從症狀出現 (如無症狀，但測出為陽性當天) 前 48 小時開始計，一直到隔離期結束為止 (請參閱以下 C 節)。密切接觸者包括以下人士：
   - 同住或曾待在其住處的人；或
   - 親密性伴侶；或
   - 正在或曾經為這些人提供護理，但未穿戴口罩、防護衣和手套的人；或
   - 曾長時間（超過 15 分鐘）與確診個案距離 6 英呎以內。

4.請密切接觸者參考「家居檢疫指示」，網址：http://www.acphd.org/2019-ncov/resources/quarantine-and-isolation。該文件列有家庭接觸者、親密伴侶和照顧者以及其他密切接觸者必須採取的步驟，以防止新冠病毒傳播。密切接觸者可能已暴露於新冠病毒。一旦感染，即使症狀輕微，仍很容易將新冠病毒傳播給其他人。

B. 因為確診或可能感染新冠病毒而必須自我隔離的人。

確定隔離與否應以下一個或多個因素為依據：

a) 新冠病毒 (被稱為 SARS-CoV-2) ；所引起的疾病稱為 COVID-19 檢測結果為陽性；
b) 與確診或被認為已感染新冠病毒的人接觸後，在 14 天內出現符合新冠病毒特徵的跡象或症狀；或
c) 被健康護理提供者告知可能已感染新冠病毒。

確診或可能感染新冠病毒的人容易將病毒傳播給他人，所以有必要進行自我隔離。隔離措施能將這些病人與他人隔開，防止新冠病毒傳播。

C. 隔離者必須在一個住所中自我隔離，並且遵循本命令的所有指示，直到不再具有傳播新冠病毒的風險為止。是否仍有風險的標準如下：

a) 從康復後至少經過 1 天 (24 小時)。康復的定義為：在未服用退燒藥下自然退燒，同時咳嗽、呼吸短促和其他症狀已經好轉；且

從症狀出現後至少經過 10 天；

以其中較晚者為準。

b) 凡測出陽性但從未出現症狀的人，從第一次確診為陽性的檢測當天起必須隔離 10 天。

如果需要遵守本命令的人違反或不遵守本命令，為了保護公眾健康，衛生官員可採取進一步行動，其中可能包括民事拘禁或要求此人待在醫療院所內或其他地點。此外，違反本命令屬於犯罪行為，可處以監禁和/或罰款。

特發此令：

2020 年7 月 28 日

Nicholas J. Moss 博士
阿拉米達縣臨時衛生官員

日期

控制新型冠狀病毒的衛生官員命令 20-06d 號

公共衛生緊急檢疫命令

(Public Health Emergency **Quarantine** Order)

命令發佈日期：2020 年 4 月 3 日，於 2020 年 5 月 4 日和 2020 年 7 月 28 日修訂

此令將持續有效，直到衛生官員以書面方式撤銷為止。

命令摘要

由於新型冠狀病毒大流行，加州已進入緊急狀態。新型冠狀病毒 (COVID-19) 傳播，會對阿拉米達縣的公共衛生造成重大危險。新冠病毒容易經由人與人的密切接觸傳播。本命令的發佈已基於目前已知的科學證據和最佳做法，能保護體弱的民眾，防止他們因暴露於 2019 新型冠狀病毒 (COVID-19) 而染上重症或死亡的風險。阿拉米達縣 (下稱「本縣」) 有重大的部份人口，無論在年齡、狀況和健康方面，將他們置於新冠病毒風險時會引起嚴重併發症，包括死亡。有越來越多的證據顯示，感染者在出現症狀以前就有傳染風險。因此，所有曾接觸新冠病毒患者，無論症狀的程度 (無、輕微或嚴重)，都可能對其他體弱民眾形成巨大風險。目前沒有疫苗可以預防新冠病毒，也沒有具體的治療方法。

為了減緩新冠病毒傳播、保護體弱民眾，並且防止本縣的醫療系統負荷過重，本縣公共衛生官員 (下稱「衛生官員」) 必須要求曾接觸新冠病毒確診者的人實行檢疫。檢疫措施將曾暴露於新冠病毒的人與他人隔開，直到確定他們沒有傳播疾病的風險為止。

根據《加州衛生及安全法規》
第 101040、101085 和 120175 節的授權，
阿拉米達縣衛生官員命令：

新冠病毒感染者的所有家庭成員、親密伴侶和照顧者，以及曾與新冠病毒感染者有密切接觸的人都必須自我檢疫。這些人必須遵守本命令中所有指示，以及本命令被使用在公共衛生指南文件中。

違反本命令屬於犯罪行為，可處以 $10,000 罰款和/或一年監禁。
(衛生及安全法規§§ 120295 及其後條款；加州刑法§§ 69 及 148)

對新冠病毒患者的所有家庭成員、親密伴侶和照顧者以及密切接觸者的檢疫要求

新冠病毒患者 (下稱「個案」) 的密切接觸者定義如下：

- 與個案同住或曾待在其住處的人；**或**
- 個案的親密性伴侶；**或**
- 正在或曾經為個案提供護理，但未穿戴口罩、防護衣和手套的人；**或**
- 長時間（超過 15 分鐘）與確診個案距離 6 英呎以內。

和

當個案被確定有傳染性期間曾發生的接觸。個案具傳染性是指從出現症狀前 48 小時，直到個案被解除隔離為止。

所有人被確定曾密切接觸新冠病毒患者，必須立刻採取以下行動：

1. 從最後一天開始計算曾接觸過新冠病毒患者或接觸可能感染新冠病毒的人，必須待在自己家中或另一個住所中滿 14 天。這些人必須在整個 14 天的病毒潛伏期間自我檢疫，因為他們有發病和傳播新冠病毒的高度風險。
2. 除非是為了接受必要的醫療護理，否則自我檢疫者不可離開檢疫處所或進入其他任何公共或私人處所。
3. 仔細閱讀並確實遵守「家居檢疫指示」所列的全部要求，網址：http://www.acphd.org/2019-ncov/resources/quarantine-and-isolation。
4. 如果自我檢疫者出現發燒、咳嗽或呼吸短促等發病症狀 (即使症狀非常輕微)，應在家自我隔離，遠離其他人，並且遵守「家居隔離指示」，網址：http://www.acphd.org/2019-ncov/resources/quarantine-and-isolation。這是因為他們可能已感染新冠病毒。如果有感染，會將病毒傳播給體弱的人。

如果需要遵守本命令的人違反或不遵守本命令，為了保護公眾健康，衛生官員可採取進一步行動，其中可能包括民事拘禁或要求此人待在醫療院所內或其他地點。此外，違反本命令屬於犯罪行為，可處以監禁和/或罰款。

特發此令：

Nicholas J. Moss 博士
阿拉米達縣臨時衛生官員

2020 年7 月 28 日
日期