

供與確診者密切接觸者/確診者家庭成員參考

居家檢疫與健康監測說明

即使您可能並未感覺不舒服，但因為您曾與 COVID-19（又稱新型冠狀病毒）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給更多人的方式。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. 留在自己家中。
2. 不要去上班或上學。
3. 您可以出門購買雜貨，或從事其他必要活動（如：前往藥局）。
4. 檢疫期間請勿接待訪客。
5. 用肥皂與水勤洗手，在您咳嗽、打噴嚏、擤鼻涕、上完廁所後，或接觸潮濕物品（如衛生紙、尿片）和用過的口罩後尤其要洗手。若您的手上沒有明顯可見的髒汙，也可以用至少 62% 酒精含量的洗手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。COVID-19 最常見症狀包含發燒、咳嗽與呼吸困難。
- 如果您開始感覺不舒服，請留在家中。請聯絡您的醫療提供者，告知他們您曾接觸 COVID-19 確診者。如果症狀輕微，醫療提供者極可能建議您自行在家休養，並進行居家隔離（請參閱 <https://www.coronavirus.cchealth.org/> 上「If You Are Sick」（若您生病）分頁的居家隔離說明，瞭解更多相關資訊）。

檢疫期何時結束？

即使您在檢疫期間獲得陰性檢測結果，您仍需要根據以下情況度過整個檢疫期：

- 若您未與 COVID-19 確診者同住，檢疫期為 14 天。
- 若您與 COVID-19 確診者同住，檢疫期將在您的家庭成員結束隔離過後 14 天結束。

若您有任何疑慮或問題，請在一般上班時間（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

