

供等候 COVID-19 檢測結果者參考

您正在接受是否罹患 COVID-19（又稱新型冠狀病毒）的評估。
護理人員或您的醫療提供者會致電通知您檢測結果。

在您得知結果前：

- 如果您**感到不適**，您需要待在家中，並自主隔離避免與其他家庭成員接觸。
- 如果您曾與 **COVID-19 確診者有密切接觸**，您需要待在家中，即為居家檢疫。
- 如果您**健康狀況良好且不曾與任何 COVID-19 確診者有密切接觸**，在您收到結果前，您可以根據衛生部門目前公布的指引繼續正常生活。

如果您的檢測結果為陰性：

- 如果您**感到不適**，您需要待在家中直到不適病徵改善。
- 如果您**健康狀況良好**，但曾與 **COVID-19 確診者有密切接觸**，從最後一次與該名確診者接觸算起，您需要居家檢疫 14 天。如果您在該期間開始出現病徵，請聯絡您的醫療提供者確認是否需要重新檢測。在您收到結果前或在您病徵改善符合下列條件前，您也需要待在家中隔離。
- 有關如何接受檢測、居家檢疫以及隔離之更多資訊，請至：
<https://www.coronavirus.cchealth.org/>，並點選「Get Tested」（接受檢測）或「About COVID-19」（關於 COVID-19）標籤。

如果您的檢測結果為陽性：

- 如果您**感到不適**，您需要待在家中直到康復，即為居家隔離。在您的病徵消失前，您不應該離開家中。即使您的病徵輕微，在開始出現病徵後，您必須待在家中至少 **10 天**。
- 如果您在 10 天後仍有病徵，請繼續待在家中，在您的病徵符合下列條件後，也請繼續隔離 3 天（72 小時）：
 - 退燒（未服用乙醯胺酚（Tylenol）或布洛芬（ibuprofen）等退燒藥）且
 - 咳嗽、身體疼痛、喉嚨痛等症狀改善。
 - 過了這段期間後，您即可結束隔離。
- 如果您**健康狀況良好且無病徵**，從進行檢測當天算起，您需要居家隔離 **10 天**。



供等候 COVID-19 檢測結果者參考

- 在該期間，您也應該監測自己的病徵。如果在該期間出現任何病徵，您應該如上所述進行隔離。

在您恢復日常活動前，請遵守下列預防步驟。

保護公眾：

- 除非去看醫生，否則就待在家裡。如非必要，請重新安排就醫預約（非緊急醫療、牙醫預約等）。
- 不要去上班或上學。
- 不要乘坐大眾運輸工具（公共汽車、BART、飛機、計程車、UBER、LYFT）
- 不要外出旅行。
- 不要前往電影院、教堂、購物中心或任何人群密集區
- 您可以到自家院子（不是公共院子）活動。

保護家人：

- 咳嗽和打噴嚏時請遮掩口鼻、使用衛生紙並立即丟掉衛生紙。
- 您和您的家人應經常洗手，用肥皂和水洗手至少 20 秒，或者用至少 60% 酒精含量的洗手液洗手。
- 盡量避免與家中其他人接觸。
- 待在遠離他人的特定房間，如果可能，使用單獨的浴室
- 避免與他人共用個人家居用品，如杯子、盤子、餐具、毛巾和寢具等。在經過一般洗滌後，其他人可安全使用這些用品。
- 提高清潔頻率，尤其是需要共用的區域，如浴室和廚房。
 - 清潔門把手、電話、鍵盤、平板電腦、床頭櫃、廁所、浴室和廚房設備

保護社群中的高風險成員：

- 如果您的密切接觸者或是家庭成員花費大量時間在專業的照護機構、養老院、記憶護理中心、矯正/看守所、收容所、團體家屋、日托機構、透析中心、醫療機構工作，或在其中擔任緊急救護人員，請通知我們，或請他們致電康特拉科斯塔縣公共衛生部（電話：925-313-6740），或傳送電子郵件至 CoCohelp@cchealth.org 聯絡我們。
- 請您的密切接觸者或家庭成員自我監測病徵，且他們在您解除隔離後，仍需繼續待在家中 14 天。
- 若您家中有人生病，請他們聯絡醫療提供者，並告知醫療提供者您的家庭成員曾接觸過 COVID-19 確診者。

健康監測：

- Contra Costa Behavioral Health Services • Contra Costa Emergency Medical Services • Contra Costa Environmental Health & Hazardous Materials Programs •
- Contra Costa Health, Housing & Homeless Services • Contra Costa Health Plan • Contra Costa Public Health • Contra Costa Regional Medical Center & Health Centers •





供等候 COVID-19 檢測結果者參考

- 如果病情惡化，請立即尋求醫療協助。例如：開始出現呼吸困難的症狀。
- 如果您需要撥打 911，請告知調度人員您已確診 COVID-19。
- 在尋求醫療協助前，請致電您的醫療提供者，通知他們您已確診 COVID-19。進入任何醫療機構前請先戴上口罩。如果您沒有口罩，請他人先進入醫療機構替您索取口罩，並通知機構人員您前來就醫。

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）致電康特拉科斯塔縣公共衛生部（電話：[925-313-6740](tel:925-313-6740)）或傳送電子郵件至 CoCohelp@cchealth.org。

