ANNA M. ROTH, RN, MS, MPH
HEALTH SERVICES DIRECTOR
DANIEL PEDDYCORD, RN, MPA/HA
PUBLIC HEALTH DIRECTOR

CONTRA COSTA
HEALTH SERVICES

康特拉科斯塔縣
公共衛生部
傳染病計劃
597 CENTER AVENUE, SUITE 200-A
MARTINEZ, CALIFORNIA 94553
電話：(925) 313-6740
傳真：(925) 313-6465
WWW.CCHEALTH.ORG

供 COVID-19 確診者參考

自我隔離和健康監測說明

您已確診 COVID-19（又稱新型冠狀病毒）。您需要留在家中直到康復為止，這又稱為居家隔離。將根據您的病徵判斷您是否康復且可離開家中。若病徵輕微，**在開始出現病徵後，請至少留在家中 10 天**。

- 如果您在 10 天後仍在咳嗽和發燒，請繼續留在家中，當您的病癥符合下列條件後，也請再繼續隔離 3 天 (72 小時)：
  - 退燒（且未服用乙醯胺酚或布洛芬等退燒藥）**且**
  - 咳嗽、身體疼痛、喉嚨痛等症狀改善。

過了這段時間後，您即可結束隔離。在您恢復日常活動前，請遵守下列預防步驟。

如果您接受檢測，但在檢測時**沒有**任何病徵：

- 您應自**檢測執行日**起開始隔離 10 天。
  - 在此期間，您還應監測自己是否出現任何病徵。如果出現病徵，您應按如上所述繼續隔離。

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。
- 盡可能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。

ANNA M. ROTH, RN, MS, MPH
HEALTH SERVICES DIRECTOR
DANIEL PEDDYCORD, RN, MPA/HA
PUBLIC HEALTH DIRECTOR

CONTRA COSTA
HEALTH SERVICES

康特拉科斯塔縣
公共衛生部
傳染病計劃
597 CENTER AVENUE, SUITE 200-A
MARTINEZ, CALIFORNIA 94553
電話：(925) 313-6740
傳真：(925) 313-6465
WWW.CCHEALTH.ORG

供 COVID-19 確診者參考

- 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：

- **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**）或傳送電子郵件至 **CoCohelp@cchealth.org**。