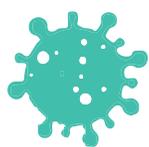


如果您因 COVID-19 而檢疫或隔離該怎麼做



CORONAVIRUS
UTAH.GOV

COVID-19 疫苗接種

由美國 FDA 和 CDC 核准或授權的所有 COVID-19 疫苗都是安全的，可有效保護您免受病毒侵害。它們能有助於防止您因 COVID-19 生病、需要住院治療和死亡。接種疫苗後您仍然可能感染 COVID-19，但與選擇不接種疫苗的人相比，接種疫苗的人罹患重病或住院的可能性較小。



隔離檢疫指南是基於您是否接種了最新的 COVID-19 疫苗。如果您有以下情況，則您已[接種了最新的 COVID-19 疫苗](#)：

- 接種了任何 COVID-19 疫苗的加強劑，或
- 在過去 5 個月內接種了第二劑輝瑞或莫德納 COVID-19 疫苗，或
- 在過去 2 個月內接種了嬌生 COVID-19 疫苗。
- 如果 18 歲以下的孩童接種了 2 劑輝瑞 COVID-19 疫苗，則他們被視為已接種最新的疫苗。加強劑尚未包括在孩童最新疫苗的定義中。

CDC 也使用完全接種疫苗一詞。您在接種初始系列最後一劑 COVID-19 疫苗 2 週或更長時間後，即被視為已完整接種。對於輝瑞或莫德納而言，初始系列是指 2 劑相同的疫苗。對嬌生來說，初始系列是指單劑疫苗。

您可以在解除隔離或檢疫且沒有任何 COVID-19 症狀的情況下立即接種疫苗。

我應該什麼時候接受 COVID-19 檢測？

如果您有 COVID-19 的[症狀](#)，即使症狀輕微，也需[待在家裡並接受檢測](#)。我們知道人們有可能再次感染，而接種疫苗的人也可能會感染 COVID-19。

任何接觸過 COVID-19 的人都應該接受檢測。有些人在感染 COVID-19 後檢測結果呈陽性，即使他們已完成隔離並且不再傳染給其他人。我們建議，如果自您第一次檢測出 COVID-19 呈陽性以來**不到 90 天**（約 3 個月），則在接觸後不用接受檢測。但是，如果您有任何新症狀或自您檢測呈陽性以來已**超過 90 天**（約 3 個月），您應該再次接受檢測。我們也知道接種過疫苗的人有可能感染 COVID-19，因此為了確保安全，即使您接種了疫苗，我們亦建議您在接觸後 5 天進行 COVID-19 檢測。



接觸病毒後等待 5 天再進行檢測。這可以讓您體內積聚足夠病毒，以便檢測出來。疫苗不會干擾 COVID-19 檢測結果的準確性。您可能需要接受多次檢測，具體取決於您進行的檢測類型、檢測時間以及檢測時是否有症狀。檢測完畢後，立即回家。在您收到檢測結果之前，請待在家裡。

某些 COVID-19 檢測比其他檢測準確。某人出現 COVID-19 症狀時，快速抗原檢測效果最佳。大多數居家測試都是快速抗原檢測。這些測試只能檢測高濃度的病毒，其靈敏度不如 PCR 檢測。**如果您的抗原檢測結果為陰性而您有症狀，請進行 PCR 檢測。**您可能會有假陰性檢測結果。如果您無法進行 PCR 檢測，或者您選擇再次使用快速抗原檢測或居家檢測，請等待 24-36 小時後再重新檢測。

我需要隔離檢疫嗎？

隔離檢疫適用於接觸到 COVID-19 但沒有生病或尚未檢測呈陽性的人，能讓您遠離他人，因此您不會在不知不覺中感染他人。這與隔離不同，隔離是人們在檢測呈陽性或出現 COVID-19 症狀時需要做的事。如果您接觸過 COVID-19，您應該進行隔離檢疫並採取安全防範措施。這代表您曾與 COVID-19 感染者在其具有傳染性的時期內有密切接觸。

密切接觸意味著：

- 在 24 小時內，您與病毒感染者相距不到 6 呎的時間累計有 15 分鐘或更長。
- 您在家裡照顧 COVID-19 患者。
- 您與患有 COVID-19 的人有過直接的身體接觸（擁抱或親吻他們）。
- 您與患有 COVID-19 的人共用飲食餐具。
- COVID-19 感染者打噴嚏、咳嗽或以某種方式使呼吸道飛沫濺到您身上。



總共 15 分鐘的時間

如果出現以下情況，您無需進行隔離：

- 您在過去 90 天（約 3 個月）內檢測出 COVID-19 陽性。
- 您已接種了 COVID-19 的最新疫苗。

接種最新 COVID-19 疫苗代表您已經：

- 接種了任何 COVID-19 疫苗的加強劑，或
- 在過去 5 個月內接種了第二劑輝瑞或莫德納 COVID-19 疫苗，或
- 在過去 2 個月內接種了嬌生 COVID-19 疫苗。
- 如果 18 歲以下的孩童接種了 2 劑輝瑞 COVID-19 疫苗，則他們被視為已接種最新的疫苗。加強劑尚未包括在孩童最新疫苗的定義中。

請在接觸 COVID-19 後 10 天內，在他人周圍和公共場所佩戴合適的口罩。即使您未在家隔離檢疫，在他人面前戴上口罩也很重要，這有助於確保他人的安全。如果您在接觸後的 10 天內無法在他人面前佩戴口罩，則需要在家隔離檢疫。像 KN95 這樣的[高品質口罩](#)可能會為將接觸到您的其他人提供更多保護。



如果出現以下情況,您需要在家隔離檢疫 5 天:

- 您沒有接種疫苗。這代表您還沒有接種過任何劑量的 COVID-19 疫苗。
- 您尚未接種最新的 COVID-19 疫苗。
- 自從您的 COVID-19 檢測呈陽性以來,已經超過 90 天,而且您尚未接種最新的疫苗。

如果您在接觸後或在家中結束 5 天隔離檢疫後無法在他人周圍和公共場合佩戴[合適的口罩](#),CDC 建議您在家中待 10 天而不是 5 天。

我們還建議您在與 COVID-19 感染者最後一次密切接觸後 5 天接受檢測,以確保即使您沒有在家隔離檢疫,也不會將病毒傳播給他人。如果您檢測結果呈陽性或出現症狀,請立即在家隔離。如果自您第一次檢測出 COVID-19 陽性以來不到 90 天(約 3 個月),並且您沒有任何新症狀,則您無須在這 90 天的時間範圍內再次接受檢測。

注意觀察 COVID-19 的症狀,如果生病了,請接受檢測。



接觸後要採取這些安全預防措施:

- 在隔離檢疫期間,限制來您家的訪客人數。
- 在其他人身邊戴上口罩。在您接觸 COVID-19 後 10 天內,在公共場所和其他人周圍佩戴口罩非常重要。在這 10 天內避免去健身房或餐廳等難以戴口罩的地方。
- 在接觸到 COVID-19 後 10 天內,每天檢查是否有症狀,包括盡可能地測量體溫。如果您在隔離期間出現 COVID-19 症狀,請立即接受檢測。
- 在您最後一次與 COVID-19 患者密切接觸後至少 5 天接受檢測。如果您的檢測結果為陰性,只要您在其他人身旁戴上口罩,您就可以離開家。如果您檢測呈陽性,請在家隔離。
- 請遠離免疫功能低下或因 COVID-19 罹患重病風險較高的人。在接觸 COVID-19 至少 10 天之後,您才可以前往長期護理機構、療養院或其他高風險場所。
- 在隔離檢疫結束之前不要旅行。在接觸 COVID-19 至少 5 天之後接受檢測,確保檢測結果為陰性後再旅行。如果您有 COVID-19 的症狀,則請勿旅行。如果您旅行,請在其他人的面前戴上口罩。



我什麼時候可以結束隔離檢疫？

接觸日期是您與 COVID-19 感染者接觸的最後一天。我們稱這一天為您隔離檢疫的第 0 天。這意味著您從第 0 天（稱為接觸日期或您最後一次與 COVID-19 感染者密切接觸的日期）開始隔離檢疫，並在 5 天後結束（第 1-5 天）。



請記住，如果您與患有 COVID-19 並需要在家隔離檢疫的人住在一起，則您的 5 天隔離檢疫期將在該人完成隔離後開始。這意味著如果您們不能保持互相隔離，您的隔離檢疫時間可能會超過 5 天。



如果我與患有 COVID-19 的人住在一起，我需要在在家隔離檢疫嗎？

與 COVID-19 患者同住的人稱為家庭接觸者。家庭接觸者感染病毒的風險要高得多。

如果您與患有 COVID-19 的人住在一起而您未接種疫苗，或未接種最新的 COVID-19 疫苗，或是您感染 COVID-19 後已超過 90 天，您將需要在家隔離檢疫至少 5 天。遠離居住在家中的 COVID-19 患者可能非常困難。這代表如果您無法遠離 COVID-19 患者，您可能需要隔離檢疫超過 5 天。每次與檢測呈陽性且仍處於隔離狀態的人密切接觸時，您的隔離檢疫期都會重新開始。

請在 COVID-19 患者周圍戴上口罩，確保自己和其他人的安全。如果您生病或出現症狀，即使症狀輕微，也要立即接受檢測。

如果我在接種疫苗後檢測出 COVID-19 陽性，我還需要在家隔離嗎？

是。如果您的檢測呈陽性或出現 COVID-19 症狀，即使您已接種疫苗，也要待在家裡至少 5 天。疫苗不會干擾 COVID-19 檢測結果的準確性。這代表如果您在接種疫苗後檢測呈陽性，您就患有 COVID-19。這種情況很少見，但可能發生。



如果我的檢測結果呈陽性或曾接觸過 COVID-19，衛生部門會打電話給我嗎？

進行檢測的地點或醫療機構將提供您檢測結果。檢測結果可能會當面、透過電話，或以電子郵件的形式提供給您。如果您檢測呈陽性，衛生部門會嘗試與您聯繫，進行個案調查。公共衛生工作者可能會打電話給您，或是發簡訊或電子郵件。個案調查是指公共衛生工作者就可能接觸 COVID-19 的情況與您進行訪談。公共衛生工作者會詢問您在感染期間去過哪裡、何時開始出現症狀以及還有哪些人可能接觸到病毒。他或她還會詢問您在隔離期間是否需要幫助尋找其他資源，例如食物或住房。

接觸者追蹤是在個案調查完成後進行的。接觸者追蹤是公共衛生部門尋找還有誰可能接觸到病毒或疾病，然後聯繫這些人，讓他們知道應該隔離檢疫多長時間。接觸者追蹤還為接觸者以及可能需要其他服務的人提供支持，以便他們進行隔離檢疫。

一些衛生部門目前無法進行個案調查或接觸者追蹤。但是，如果您在手機上開啟了這項技術，您可能會收到衛生的部門簡訊或接觸通知。



衛生部門會有人來了解我的狀況, 看看我感覺如何嗎?

您應該在接觸後 10 天內檢查是否出現 COVID-19 症狀。如果您生病或出現症狀, 即使症狀輕微, 也要接受檢測。測試地點可於 <https://coronavirus.utah.gov/utah-covid-19-testing-locations> 找到。

在您隔離期間, 公共衛生工作者可能會與您聯繫, 了解您的情況並詢問您的感受。您可能會接到衛生部門的電話或簡訊, 看看您是否有任何症狀或需要幫助尋找資源。



為什麼我需要每天記錄自己的體溫和症狀?

大多數人會在接觸後第 10 天出現症狀, 但可能需要長達 14 天的時間才會出現症狀。有些人只有非常輕微的症狀, 可能沒有意識到這是 COVID-19。這就是為什麼測量體溫並寫下每天的感受很重要的原因。如果您感到不適或出現任何 COVID-19 症狀, 請接受檢測。

COVID-19 症狀包括: 發燒或發寒、咳嗽、呼吸急促或呼吸困難、喉嚨痛、肌肉酸痛、疲勞、頭痛、鼻塞或流鼻涕、胃不舒服或嘔吐、腹瀉、甚至喪失部分味覺或嗅覺。



我如何監測自己的症狀?

使用以下步驟檢查您的症狀, 並記下您的資訊。從您接觸 COVID-19 患者之日起的 10 天內, 您需要每天執行這些步驟 2 次。



步驟 1

每天量體溫 2 次。 每天這樣做, 持續 10 天。

- 使用溫度計測量體溫。
- 如果您沒有溫度計, 請寫下您是否認為自己發燒 (您的皮膚可能會感到發熱或發紅, 或者您可能會發冷或出汗)。
- 早上 (AM) 和晚上 (PM) 各測量一次體溫。如果您忘記測量體溫, 請在想起來後立即測量。



關於測量體溫的重要事項:



進食、飲水或運動後等待 30 分鐘再測量體溫。

等待



在您
進食、飲水
或運動後



在服用任何藥物之前先測量體溫, 有些藥物會降低您的體溫, 這讓您很難知道自己是否發燒。服用以下藥物後等待 6 小時再測量體溫:

- 乙醯酚胺 (Acetaminophen), 也稱為對乙醯氨基酚 (paracetamol, 泰諾 Tylenol)
- 布洛芬 (Ibuprofen)
- 阿斯匹林 (Aspirin)

等待



在您
服用任何
藥物後



對於嬰幼兒和 4 歲以下的孩童最好使用耳溫槍。
如果您測量孩子腋下的體溫, 而溫度為 99.4°F/37.4°C 或更高, 您的孩子就發燒了。如果您測量孩子腋下的體溫, 請務必告訴醫生或當地衛生部門。



對 4 歲
以下的孩童
使用耳溫槍。



成人
溫度
100.4°F/38°C
或更高

孩童
溫度
99.4°F/37.4°C
或更高

步驟 2

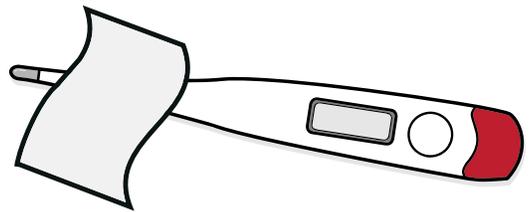
在本書末尾的表格上寫下您的體溫。每天這樣做, 持續 10 天。

- 表格上「最後接觸日期」是您接觸 COVID-19 的日期。我們稱之為「第 0 天」。這是您最後一次與檢測呈陽性且具有傳染性的人密切接觸。一個人在出現症狀前 2 天被認為具有傳染性。如果此人沒有症狀, 則他或她在檢測出 COVID-19 前 2 天開始具有傳染性。即使您並未進行居家隔離檢疫, 您可以在最後接觸日期的 10 天後停止監測體溫和症狀。如果您不知道這些日期是什麼, 請根據您的接觸地點致電衛生部門、學校或工作場所。填寫 10 天的所有日期, 不要留下任何空白。
- 在本書末尾的表格上寫下您的體溫。您應該每天測量 2 次體溫。早上 (AM) 和晚上 (PM) 各測量一次體溫。
- 如果您有表格上所列的任何症狀, 是請勾選「Y」, 否請勾選「N」。



步驟 3

每次有人使用溫度計時, 都要加以清潔。



步驟 4

如果您感覺不適或有 COVID-19 的症狀

- 待在家裡, 直到感覺好轉。
- 接受 COVID-19 檢測。
- 如果您的症狀惡化或您覺得需要就醫, 請立即尋求醫療協助。去醫院或醫生辦公室是安全的。戴上口罩, 並讓醫護人員知道您的 COVID-19 檢測呈陽性。



疫情期間去醫院或醫生辦公室是安全的。

如果您有任何這些緊急警告訊號*, 請立即尋求醫療協助:



呼吸困難
或呼吸急促



胸部疼痛或壓迫感
不會消失



感覺混亂或不易醒來



如果您的嘴唇或
臉發青

*這些並不是所有的緊急症狀。如果您會擔心, 請致電您的醫生。

在 COVID-19 檢測呈陽性後, 我需要在家裡休息多長時間?

在您檢測呈陽性後, 10 天的隔離仍然是待在家裡最安全的時間長度。然而, CDC 新的資料顯示, 現在可以使用更短的隔離和檢疫。待在家裡直到:

- 您在未使用藥物退燒的情況下已 24 小時不發燒, 並且
- 您的症狀已改善 24 小時, 並且
- **從您接受檢測之日算起至少 5 天。**您檢測呈陽性的那一天稱為第 0 天。待在家裡, 直到檢測呈陽性後整整 5 天 (第 1-5 天)。您必須待在家裡至少 5 天。

如果您的症狀沒有好轉, 您可能需要待在家中超過 5 天。某些症狀, 例如失去味覺或嗅覺, 可能會持續數週或數月, 即使您不再具有傳染性並且不再需要待在家裡。

請在結束居家隔離後 5 天內, 在他人周圍和公共場所佩戴[合適的口罩](#)。

如果您的 COVID-19 檢測呈陽性, 您可能有資格接受單克隆抗體或抗病毒藥物的治療。於 <https://coronavirus.utah.gov/treatments> 深入了解或諮詢您的醫生。

您無需再次接受檢測即可結束隔離。

如果您想在恢復正常活動 (如工作或學校) 之前接受檢測, [CDC 建議](#) 您進行快速抗原檢測 (或使用居家檢測) 而不是 PCR 檢測。等待 5 天, 直到您 24 小時不發燒並且您的其他症狀有所改善, 然後再進行檢測。如果您的快速抗原檢測結果在隔離 5 天後呈陽性, 最好在家再待 5 天 (第一次檢測呈陽性後共 10 天)。但是, 您可以在 24 小時後再次進行快速抗原檢測, 如果結果為陰性, 您可以在結束居家隔離。如果您的檢測結果為陰性, 您可以結束隔離, 但需要在家裡和公共場所戴上[合適的口罩](#), 為期 5 天。

檢測呈陽性後, 我應採取哪些安全預防措施, 以免其他人受到感染?

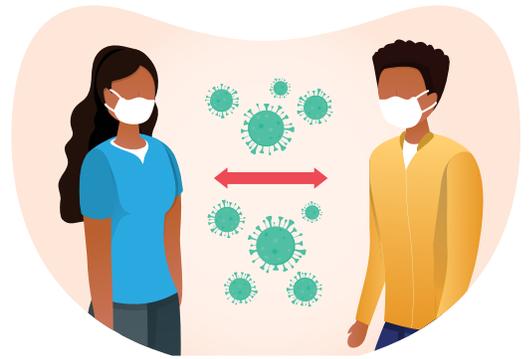
除就醫時間外, 一律待在家裡。您不應旅行或去上班、上學、參加課外活動、宗教儀式、家庭聚會, 或其他活動。

- 盡量與其他人待在家裡不同的房間裡, 當您具有傳染性時, 遠離有重病高風險的人很重要。盡量使用與同住的其他人不同的浴室。如果您不能留在不同的房間或使用不同的浴室, 而您需要與其他人在一起, 請戴上口罩。
- 不要與他人共用個人物品, 例如杯子、盤子或毛巾。
- 清潔經常接觸的表面 (如電話、門把、電燈開關、馬桶把手、水槽把手、檯面和任何金屬物品)。
- 盡量打開窗戶, 幫助空氣流通和通風。



誰與我在一起後需要隔離檢疫？

您具有傳染性，會在您首次出現症狀前 2 天開始向他人傳播病毒，直到您的隔離期結束。如果您從未出現過症狀，則自您接受 COVID-19 檢測前 2 天起，具有傳染性。在此期間與您密切接觸的任何人都應採取預防措施，並可能需要在家庭隔離檢疫。在第 2 頁深入了解。



如果我有問題，應該打電話給誰？

如果您有任何疑問，請致電您當地的衛生部門、猶他州衛生部門或醫療機構。您也可以撥打冠狀病毒熱線 1-800-456-7707。

| | |
|--|----------------|
| 猶他州衛生部門 | (385) 286-0296 |
| Bear River 衛生部門 (Box Elder、Cache、和 Rich 郡) | (435) 792-6500 |
| 猶他州中部公共衛生部門 (Juab、Millard、Piute、Sanpete、Sevier、和 Wayne 郡) | (435) 896-5451 |
| Davis 郡衛生部門 | (801) 525-5200 |
| 鹽湖郡衛生部門 | (385) 468-4100 |
| San Juan 公共衛生部門 | (435) 359-0038 |
| 猶他州東南部衛生部門 (Carbon、Emery、和 Grand 郡) | (435) 637-3671 |
| 猶他州西南部公共衛生部門 (Beaver、Garfield、Iron、Kane、和 Washington 郡) | (435) 673-3528 |
| Summit 郡衛生部門 | (435) 333-1500 |
| Park 城辦事處 | (435) 783-3161 |
| Kamas 辦事處 | (435) 783-3161 |
| Coalville 辦事處 | (435) 336-3234 |
| Tooele 郡衛生部門 | (435) 277-2300 |
| TriCounty 衛生部門 (Daggett、Duchesne、和 Uintah 郡) | (435) 247-1177 |
| Utah 郡衛生部門 | (801) 851-7000 |
| Wasatch 郡衛生部門 | (435) 657-3232 |
| Weber-Morgan 衛生部門 | (801) 399-7250 |

