

什麼是隔離檢疫？

2022 年 1 月 11 日

隔離檢疫適用於接觸過 COVID-19 但尚未檢測呈陽性或出現症狀的人，能讓您遠離他人，因此您不會在不知不覺中感染他人。如果您已接種最新的 COVID-19 疫苗或在過去 90 天內感染過 COVID-19，則您無需在家中隔離檢疫。接觸的意思是您曾與 COVID-19 感染者在其具有傳染性時有過密切接觸。

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 分鐘以上。
- 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。
- 患有 COVID-19 的人打噴嚏、咳嗽或以某種方式使吸到飛沫濺到您身上。



在其他人身邊戴上口罩。

每個人在接觸 COVID-19 後 10 天內都應該在公共場所和其他人周圍佩戴口罩。在這 10 天內避免去健身房或餐廳等難以戴口罩的地方。

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。**這代表您尚未接種加強劑，並且距離您接種第二劑輝瑞或莫德納疫苗已超過 5 個月，或接種嬌生疫苗已超過 2 個月。這也可能代表您只接種了 1 劑輝瑞或莫德納疫苗。如果 5 至 17 歲的孩童只接種了 1 劑輝瑞疫苗，則他們的 COVID-19 疫苗接種不是最新的；目前孩童的隔離檢疫指南中不包括加強劑。



我什麼時候可以結束隔離檢疫？

如果您沒有任何症狀，您可以在 5 天後在家中結束隔離檢疫。只要您在家中結束隔離檢疫後 5 天內在他人周圍和公共場所佩戴[合適的口罩](#)，您就可以返回工作、學校和其他活動。這有助於確保他人的安全。

有些人可能需要檢疫或隔離超過 5 天，因為他們生活或工作的地方使他們和其他人處於 COVID 的高風險之中。在矯正機關（監獄）、長期照護機構或遊民收容所等聚集場所生活或工作的人應遵循 CDC 的[這些指南](#)。醫護人員應遵循 CDC 的[這些指南](#)。



在您接觸病毒後 5 天或出現 COVID-19 症狀時，要接受檢測。

這可以讓您體內積聚足夠病毒，以便檢測出來。在您收到檢測結果之前，請待在家裡。如果此時您的檢測結果為陰性，您可以結束居家隔離檢疫。如果您在隔離檢疫 5 天後無法接受檢測，或者選擇不接受檢測，則您需要留在家中，直到距離您最後一次與 COVID-19 患者密切接觸已經過了 10 天。如果您檢測呈陽性，請在家[隔離](#)。

注意觀察 COVID-19 的[症狀](#)。如果生病了，請在家隔離並立即接受檢測。

我們知道人們有可能再次感染 COVID-19。我們還知道有些人在感染 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。CDC 和猶他州衛生部門建議，如果您第一次檢測出 COVID-19 呈陽性以來不到 90 天（約 3 個月），只要您沒有出現新的或惡化的症狀，就不需在接觸病毒後再次接受檢測。但是，如果您有任何新的或惡化的症狀，或自您檢測呈陽性以來已超過 90 天，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（稱為突破性病例），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 天內進行檢測。



盡可能待在家裡並遠離其他人。

- 在居家隔離檢疫期間，您不應去上班、上學、參加課外活動、宗教儀式、家庭聚會，或其他活動。除就醫時間外，一律待在家裡。
- 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。如果您出現 COVID-19 症狀，請立即接受檢測。
- 限制在您家裡的訪客數量。
- 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。
- 盡量與他人保持至少 6 呎或 2 公尺（約 2 臂長）的距離。