

居家隔離安全須知

如果我感染新冠病毒並出現症狀，又或曾與病毒接觸，我該如何保護自己、家人、同住人士及我的社區？



如有下列情況出現，您必須進行強制隔離或檢疫隔離：

1) 您有一種或以上新冠肺炎症狀*

根據病毒檢測結果與個人情況而必須進行強制隔離的時間有所不同，請瀏覽：
sfcdcp.org/IsolationAndQuarantine 參閱相關資訊。

如果您已接種新冠肺炎疫苗：
請向您的家庭醫生或醫療保健提供者諮詢，了解您是否需要進行新冠病毒檢測，及進行強制隔離所需時間。

2) 與新型冠狀病毒檢測呈陽性人士曾有緊密接觸**

您必須從最近一次與感染者有緊密接觸後，進行至少10日的檢疫隔離。
更多資訊，請瀏覽：sfcdcp.org/QuarantineDuration。

如果您已接種新冠肺炎疫苗：請參閱：
sfcdcp.org/QuarantineAfterVaccination。

3) 您的新型冠狀病毒檢測結果呈陽性

您必須進行強制隔離，直至：

- 1) 開始出現症狀後已超過10日，
- 2) 您的症狀已有改善，並且
- 3) 在沒有服用退燒藥的情況下，您已退燒至少24小時。

如果您從來沒有出現症狀，您亦必須在接受新冠病毒檢測後，進行10日強制隔離。

* 相關病症列表，請瀏覽：sfcdcp.org/COVID19symptoms。

** 「緊密接觸者」指的是您在同一日之內，曾與新型冠狀病患相距少於6英尺身距、前後達15分鐘甚至更久。

如果您在過去3個月內，曾確診感染新冠肺炎並已康復，
請向您的家庭醫生或醫療保健提供者諮詢以了解下一步復康之路。

強制隔離或檢疫隔離指的是什麼？

留在家中及暫停上班、上學或到公眾地方。
請參閱本頁背面，以了解如何安全地留在家中。



[sfcdcp.org/
IsolationAndQuarantine](https://sfcdcp.org/IsolationAndQuarantine)



City & County of San Francisco



除非您必須尋求醫療護理，否則請勿離開住所。

- 避免上班、上學及到公眾地方
- 避免使用公共交通工具、共乘或計程車
- 謝絕訪客，除非您需要他們的幫助及照料



如果您與他人同住

- 留在同一獨立房間，特別在您睡覺、用餐以及沒有佩戴口罩的時候。
- 如果您與他人共用洗手間：
 - 打開抽氣扇，將洗手間內的空氣抽至室外
 - 打開窗戶
 - 蓋上馬桶蓋後才沖水
 - 使用肥皂和水清洗雙手至少20秒
- 在家中佩戴口罩。讓家中其他人士也佩戴口罩。
- 打開窗戶。導致新冠肺炎的病毒可以在室內空氣中積聚，所以儘可能引入新鮮空氣。
- 限制與他人和寵物的接觸。
- 勤用清水或消毒搓手液清潔雙手。
- 避免為他人預備食物。
- 清潔並消毒頻繁觸碰的物體表面。
- 避免與他人共用餐具、毛巾和寢室用品。



個人護理

- 休息並飲用足夠水分。
- 您可以使用非處方藥，例如對乙酰氨基酚 (Tylenol) 或布洛芬 (Motrin或Advil)，來退燒和止痛。對於2歲或以下的幼童，請先向您的醫生諮詢。



您可以向朋友或親人尋求幫助

提醒他們佩戴口罩並清洗雙手，以便他們可以安全地：

- 將食物與飲料放置在您的門外
- 給您帶來可以減輕症狀的藥物
- 協助照顧您的孩子、父母、受撫養人或寵物

如果您目前的居所不符合強制隔離或檢疫隔離的要求，請致電311 尋求住宿、食物或其他所需的協助。

