Public Health
Seattle & King County

密切接觸者指南

針對接受 COVID-19 檢測的人士

2020 年 5 月 8 日

與您共同居住或有過密切接觸（6 英尺以內有至少 10 分鐘）的人士患了 COVID-19。您收到此指南不代表您患了 COVID-19。但是由於您已接觸過，所以您有可能已經被感染。

從您接觸的最後一天算起，可能要 **2-14** 天才出現 COVID-19 的症狀，有些被感染人群從不出現症狀或者只有輕微症狀。即使您沒有症狀，您也有可能已被感染。這就是您今天被檢測的原因。

公共衛生部門-西雅圖及金郡希望維護您和您的家人、朋友及社區的安全。為了避免 COVID-19 的傳播，我們懇請您採取以下行動*：

如果您出現 COVID-19 的症狀，請致電您的醫療服務提供者

- 常見症狀包括咳嗽、呼吸急促或呼吸困難、發熱 100°F/38°C 或以上、頭痛、喉嚨痛、發冷 、新出現的味覺或嗅覺喪失，以及肌肉酸痛。
- **切勿直接前往您的醫生辦公室。**請預先致電您的醫療服務提供者，以便讓他們決定是否要看診，或者通過電話、視像與您溝通。
- 如果您有以下症狀，**請致電 9-1-1**：呼吸困難、持續的疼痛或胸部壓力、特別感到困惑或無法做出反應、嘴唇或面部呈藍色或紫色。
- 如果您沒有醫療服務提供者，請於上午 8 點至下午 7 點之間致電**金郡 COVID-19 電話中心 206-477-3977**。

如何隔離-為了避免 COVID-19 的傳播，請保持隔離:

- **自我隔離(Isolation)**是針對 COVID-19 的患者，他們必須與其他人分開以避免感染他人。
- **隔離觀察(Quarantine)**是針對已接觸過 COVID-19 因而可能已被感染的人士。隔離觀察意在要求他們居家、觀察他們的症狀，如果他們被感染了，防止他們傳播疾病。

居家	限制與他人接觸
• **居家**，除非需要尋求醫療護理。	• **保持與他人至少 6 英尺的距離，即使在家裡。** • 如需在他人或動物的周圍，**請戴上布製口罩。**

• **去看醫生之前請預先致電**告知您有接觸過 COVID-19 的情況。 • **如果您有醫療緊急情況，請致電 9-1-1。** • 如果您需要出門，請戴上布製口罩。 • 不要乘坐公共交通工具、的士或共享汽車。 • 讓他人為您購物或使用食物遞送上門服務。	• **避免與可能發生嚴重 COVID-19 並發症的高危人群接觸，包括** 60 歲或以上的長者、孕婦，以及患有高血壓、心髒病、糖尿病、癌症、腎病（或需透析 ）、肺病比如肺氣腫或其他醫療狀況的人群。 • 請勿讓訪客進入您家裡。 • 請勿處理寵物或其他動物。
養成良好的健康習慣 • **經常用肥皂及水清洗雙手**，至少 20 秒鐘。 • 咳嗽或打噴嚏時請用紙巾或袖子捂住。	**避免或限制與 COVID-19 患者接觸** • 盡可能避免或限制在同一房間內。 • 盡可能分開使用衛生間。 • 切勿共用個人居家用品（餐具、碗碟、杯子、食物、飲料、毛巾、床上用品等等）。 • 切勿食用 COVID-19 患者烹製的食物。 • 切勿與 COVID-19 患者發生性接觸。
家居清潔 • 頻繁地用消毒劑清潔常用的表面，比如廚房及衛生間的檯面。 • 徹底清洗衣物，在處理完髒衣物後，請洗手。	**如果您出現症狀，請致電在您接受檢測前 2 天內與您有密切接觸的人士** • 告知他們或許已接觸過 COVID-19，並提醒他們自己留意症狀。 • 密切接觸指的是在 6 英尺內與他人有至少 10 分鐘的接觸，或者直接接觸了 COVID-19 患者的唾液或其他身體分泌物（比如：被咳嗽噴到、親吻、共用餐具等等）。

COVID-19 檢測-您今天要進行 COVID-19 的檢測，您的檢測結果將幫助您調整自我及保護他人。

如果您的檢測結果為陽性：

- 這說明您患有 COVID-19。
- 避開未獲 COVID-19 檢測結果為陽性的人群。
- 即使您沒有症狀，你仍可傳播 COVID-19。
- 您無需避開家裡已經確診 COVID-19 的成員。
- 保持自我隔離，遵照本文的指引。

隔離多久要根據您的症狀而定:

如果您沒有症狀，要保持自我隔離：	**如果您出現了症狀，**要保持自我隔離：
• 從取拭子檢測開始至少 10 天 • **和**限制與他人接觸，戴上布製口罩或面罩，繼續與他人保持 6 英尺以上的距離持續額外 3 天（72 小時）。	• 從出現症狀開始至少 10 天 • **和**直到您在沒有使用退燒藥（如 Tylenol 或 ibuprofen）的情況下，至少有 3 天（72 小時）沒有發燒。 • **和**您的咳嗽及呼吸有所改善

如果您的檢測結果為陰性：

- 陰性結果**不能證明**您沒有 COVID-19。該檢測並不總能夠分辨出被感染者。
- 留意自身的症狀並且保持隔離觀察，遵照本文的指引。

隔離多久根據您的接觸情況而定：

如果您有家庭成員確診 COVID-19，在該成員自我隔離完成後，您再持續 14 天隔離觀察；如果您有兩位以上的家庭成員確診 COVID-19, 在最後一位成員完成自我隔離後，您再持續 14 天隔離觀察。	**如果您有接觸確診 COVID-19 的患者（非同住），**從您最後一次與其接觸算起持續隔離觀察 14 天。

從公共衛生部門-西雅圖及金郡發出的短信

- 短信來自 **844-766-4466.**
- 短信服務用於發送有關 COVID-19 的信息及資源。
- 如果您收到來自該號碼的短信，請回復。

詳情

- 如果您有醫療和隔離觀察的疑問，或者因居家隔離而需協助（如購物），請聯繫金郡 COVID-19 電話中心 **206-477-3977**。電話中心員工每天早上 8 點至下午 7 點上班，一週 7 天，可提供口譯員及 TTY 服務。
- **瀏覽:** www.kingcounty.gov/covid
- **瀏覽:** https://paidleave.wa.gov/coronavirus/ 了解有關帶薪家庭休假的各項選擇。

*3 月 23 日，州長 Jay Inslee 頒發了居家令，該法令要求每位華盛頓州居民除了必要的活動外保持居家，詳情請瀏覽：coronavirus.wa.gov

在 UW Medicine 做檢測

如果您在 UW Medicine 接受檢測，請註冊 UW Medicine 的“患者門戶”以獲取檢測結果。檢測結果或需要一至兩天獲得，也有可能早出結果。公共衛生部將作為主要機構跟進您的檢測結果，並且與您討論以上所述的後續步驟。