



麻塞諸塞州

衛生與公共服務執行辦公室

公共衛生部

傳染病和實驗室科學局

305 South Street, Jamaica Plain, MA 02130

CHARLES D. BAKER
州長

KARYN E. POLITO
副州長

向因新冠病毒隔離的人發出的資訊和 指南

MARYLOU SUDDERS
秘書長

MONICA BHAREL, MD, MPH
醫學博士、麻塞諸塞
州公共衛生部部長

電話: **617-624-6000**
網站: www.mass.gov/dph

由於您被診斷為確診的新冠病毒（COVID-19）感染病例，或者因為您有接觸新冠病毒的高風險，且目前有症狀，您必須與其他人隔離（單獨隔離）。

新冠病毒病是因病毒引起，透過感染者的呼吸道分泌物（咳嗽和打噴嚏時產生的粘液和飛沫）傳播，並可能導致嚴重疾病，例如肺炎（肺部感染），在極少數情況下，甚至會導致死亡。

在公共衛生當局（麻塞諸塞州公共衛生部或您當地的衛生局）告知您可以離開家之前，您必須保持隔離狀態。一位公共衛生官員會每天與您聯繫，並會在您確診感染大約10天後再次對您進行評估，一旦確定感染他人的風險較低，一位公共衛生官員將確認您可以離開家。

在隔離期間，您不得在隔離地點接待訪客。如果您必須與另一個人共用住所，該人士將需要接受免疫隔離。如果您家中有幼兒、孕婦、免疫力低下或患慢性心臟病、肝病、肺病或腎病的人，或有年齡超過65歲的人，如果您在隔離期與這些人接觸，他們感染的風險就特別高。如果您接觸的

任何人屬於此類人，請與您當地的衛生局或麻塞諸塞州公共衛生部討論，以便採取措施保護這些人。

一位公共衛生官員將與您一起確定是否有任何被認為已接觸病患、需要向其提出必要的免疫隔離建議的人，包括家庭成員。

本資訊單向您提供有關隔離期應該做什麼和不應該做什麼的資訊。如果您在閱讀本文後有疑問，請打電話給當地衛生局或麻塞諸塞州公共衛生部，電話號碼 617-983-6800，每週7天、每天24小時有人接聽電話。

您在隔離期間應當遵守以下指示：

1. 除接受緊急醫療服務外，您不得離開家。如果您必須因接受緊急醫療服務離開家，須戴口罩，例如外科口罩。如果沒有口罩，嘗試與他人保持六英尺的距離；如果無法做到這一點，將您與他人的近距離接觸限制在五分鐘或更短時間內。在您離開家之前，請打電話給醫療保健提供者，告訴他們您感染了新冠病毒。為了保護他人，您應該使用私家車或打電話呼叫救護車，前往醫療保健提供者的地點。**在任何情況下均不得乘坐公共交通工具、乘共享車（例如，Uber或Lyft）或計程車。**
2. 如果必須與他人接觸，須戴口罩，例如外科口罩。如果沒有口罩，嘗試與他人保持六英尺的距離；如果無法做到這一點，請將您與他人的近距離接觸限制在五分鐘或更短時間內。
3. 不要在家中接待訪客。
4. 如果可能，當您在家中隔離時，其他人不應當住在您的家中。
5. 不得與任何他人共用臥室或衛生間。
6. 不得與他人共用毛巾或床單/毯子。
7. 與他人的衣物分開洗滌。
8. 不得與他人共用餐具或飲水杯。按正常方法在洗碗機內或用溫水和肥皂洗滌餐具。
9. 咳嗽或打噴嚏時要蓋住口鼻，將紙巾扔進帶垃圾袋的容器內，然後洗手。
10. 經常用肥皂和水洗手至少20秒。如果沒有肥皂和水，請使用酒精含量至少為60%的免洗消毒液擦手。

您在家中接觸的任何人均應：

1. 留意自己的健康狀況，並注意自己是否有以下症狀：
 - a. 發燒（體溫超過華氏100.3度），應當早晚分別量一次體溫。
 - b. 其他症狀，例如咳嗽、呼吸困難、呼吸急促、寒顫、肌肉僵硬或酸痛、頭痛或腹瀉。
2. 經常用肥皂和水洗手至少20秒。如果沒有肥皂和水，則應使用酒精含量至少為60%的免洗消毒液擦手。
3. 在與您密切接觸時，如果您不能戴口罩，他們必須戴口罩，例如外科口罩（如有）。如果沒有口罩，嘗試與他人保持六英尺的距離；如果無法做到這一點，將您與他人的近距離接觸限制在五分鐘或更短時間內。應注意僅觸摸口罩耳朵周圍或頭部後方的部位。請勿用手觸摸口罩的正面。取下口罩後，應立即用肥皂和水洗手。
4. 如果他們需要直接接觸您的體液（唾液、粘液、尿液、糞便、嘔吐物）或處理您的髒衣服，應戴一次性手套。小心地脫下手套，不要觸摸手套的外部，將手套扔掉，然後用肥皂和水洗手或用含酒精免洗消毒液擦手。

如果您家中的任何人出現任何這些症狀，請透過以下電話號碼與當地衛生部門或麻塞諸塞州公共衛生部聯繫。

如果他們需要就醫，則應在離家前打電話給醫療保健提供者，告訴對方他們可能感染新冠病毒。

防止病菌傳播的其他建議：

1. 您的手套、紙巾、口罩和其他垃圾應放在袋子中，繫緊並與其他家庭垃圾放在一起。
2. 您的衣物可以放在普通洗衣機中用溫水和洗滌劑清洗。可以使用漂白劑，但並非必需。不要抖動髒衣服，應避免讓髒衣服碰到任何人的皮膚或衣服。
3. 您觸摸的或被您的體液（唾液、粘液、尿液、糞便、嘔吐物）弄髒的家中的物體表面，應按照標籤上的說明用家用消毒劑進行清潔和消毒。清潔時應戴手套。
4. 每天應按照標籤上的說明使用家用消毒劑清潔您的衛生間。清潔時應戴手套。

您應遵循這些指示多長時間？

只要您有可能將感染的病菌傳播給他人，就需要保持隔離狀態。一位公共衛生官員（麻塞諸塞州公共衛生部（MDPH）或您當地的衛生局）將與您聯繫，並會告訴您何時可以停止隔離。

有問題嗎？

如有任何疑問，請打電話給您的醫療保健提供者、您當地的衛生局或麻塞諸塞州公共衛生部。

1. 您的醫 _____ 療保健提供
者

姓名/名稱: _____

電話號碼: _____ 或

2. 您當地的衛生局（城鎮）

城鎮: _____

連絡人: _____

電話號: _____ 或

3. 麻塞諸塞州公共衛生部

應召流行病學家電話：(617) 983-6800（每週7天、每天24小時有人接聽）

感謝您在保護自己、家人和社區成員健康與安全方面的積極合作。

交給接受檢疫隔離個人的日期: _____

提供者（姓名）: _____

可在此填寫任何其他具體的說明，或隨附附加紙頁（如附加紙頁，請在此處說明：

