



# 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](http://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：

