



CHARLES D. BAKER
州長

KARYN E. POLITO
副州長

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

向因新冠病毒進行檢疫隔離的人發出的 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

由於您曾接觸新冠病毒（SARS-CoV2）（造成新冠病毒病的病毒），您必須進行免疫隔離（單獨隔離）。如果您感染新冠病毒，您可能傳染給周圍的人，並使他們患病。請注意，在過去 90 天內（從出現症狀之日開始，如果無症狀，則從首次陽性檢測日期開始）曾感染新冠病毒的人，以及在至少 14 天以前但未超過 90 天以前已經注射兩劑莫德納（Moderna）或輝瑞（Pfizer）新冠病毒疫苗或單劑楊森（Janssen）新冠病毒疫苗的人，在接觸病毒後無需進行檢疫隔離。

該病毒透過感染者的呼吸道分泌物（咳嗽、打噴嚏和呼吸產生的粘液和飛沫）傳播。很多人可能感染病毒但無任何症狀，但可能導致嚴重疾病，例如肺炎（肺部感染），在極少數情況下，甚至會導致死亡。如果您感染病毒，即使您沒有任何症狀，也會將病毒傳染給他人。

本資訊單向您提供有關檢疫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。

在檢疫隔離期，您不得在家中接待訪客。其他住在家中的人，只要不與您接觸，並且如下所述沒有被識別為密切接觸者且被要求免疫隔離，則可以繼續正常活動。如果您的新冠病毒檢測呈陽性，並且有人與您接觸，該人士很可能需要進行檢疫隔離。

您必須檢疫隔離多長時間？

儘管大多數病例的潛伏期少於 10 天，但新冠病毒的潛伏期仍為 14 天¹。您需要按照以下檢疫隔離選擇之一保持隔離狀態：

¹ 根據觀察和發佈的資料，以及疾病控制與預防中心的最新建模工作，縮短檢疫隔離時間會改進對接觸者的追蹤，人們也會更願意遵守檢疫隔離建議。由於縮短了檢疫隔離期，有較小的風險可能導致病毒感染，但是與改進追蹤和更好地遵守檢疫隔離檢疫相比，益處遠遠大於額外增加的風險。

<p>如果符合以下條件，則可以在第8天解除隔離：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 在第5天接受檢測（聚合酶鏈式反應（PCR）或Abbott Binesor抗原）；並且 • 個人到此時沒有出現任何症狀；並且 • 個人在14天內一直進行積極的監控。 	<p>個人必須積極監控症狀，並每天量一次體溫。如果出現甚至輕微的症狀或體溫達到華氏100.0度，則必須立即自我隔離，與公共衛生部門聯繫，由公共衛生部門監督其檢疫隔離，並進行檢測。</p>	<p>大約5%的疾病發展殘餘風險</p>
<p>如果符合以下條件，則可以在第11天解除隔離：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 個人到此時尚未出現任何症狀；並且 • 個人在14天內一直進行積極的監控。 • 在此種選擇中，無需接受檢測。 		<p>大約1%的疾病發展殘餘風險</p>
<p>如果符合以下條件，則可以在第15天解除隔離：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 個人在檢疫隔離期內出現任何症狀，即使新冠病毒檢測結果為陰性；或者 	<p>不要求任何額外的積極監控</p>	<p>最大程度地降低風險</p>

在檢疫隔離期時，您應當遵循以下指示：

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，例如布口罩或外科口罩（如有）。在您離開家之前，請打電話給醫療保健提供者，告訴他們您因接觸新冠病毒患者在接受檢疫隔離。為了保護他人，**您不應當乘坐公共交通工具、乘共享車（例如，Uber 或 Lyft）或計程車，前往醫療保健提供者的地點。**
2. 如果必須與他人接觸，須戴口罩，例如布口罩或外科口罩（如有）。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. 不要在家中接待任何訪客。
4. 與家中其他人保持六英尺的距離。如果絕對必要，請一個人幫助您，不要與家中的其他人接觸。與幫助您的人在同一個房間內時，戴口罩，例如布口罩或外科口罩（如有）。此外，儘量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。
5. 儘可能使用單獨的臥室和衛生間。不得與家中的其他人共用毛巾或床單/毯子。如果您必須與其他人共用衛生間，每次使用後，請務必用消毒紙徹底擦拭所有接觸過的表面。
6. 不得與他人共用餐具或飲水杯。按正常方法在洗碗機內洗滌或用溫水和肥皂手洗餐具。
7. 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。
8. 經常用肥皂和水洗手，每次至少洗 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。

您必須接觸的任何人（包括您家中的任何人）均應：

1. 經常用肥皂和水洗手，每次至少洗 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。
2. 戴口罩，例如布口罩或外科口罩（如有）。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，應立即洗手。此外，他們應盡量與您保持六英尺的距離；如果無法做到這一點，則應將與您的近距離接觸限制在五分鐘或更短時間內。
3. 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。

您必須接觸的任何人（包括您家中的任何人）應留意自己的健康狀況，並注意自己是否有以下症狀：

- 發燒（體溫超過華氏 100.0 度），應當早晚分別量一次體溫。
- 其他症狀，例如咳嗽、呼吸困難、呼吸急促、寒顫、肌肉或身體疼痛、疲倦、喉嚨痛、頭痛、鼻塞或流鼻涕、新出現的味覺或嗅覺喪失、噁心、嘔吐或腹瀉。

如果您接觸的任何人出現任何這些症狀，他們應當[接受檢測](#)，並在等候結果期間呆在家中。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。
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。

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:

