

如果您懷疑自己患有或確診COVID-19疾病， 該怎麼辦

關於 COVID-19

- COVID-19（2019年冠狀病毒病）是由一種在人與人之間傳播的新病毒（新型冠狀病毒）所引起的疾病。常見症狀包括發燒、咳嗽和呼吸急促。
- COVID-19主要透過下列方式傳播：
 - 在彼此之間近距離接觸的人（約6英尺（2公尺）內）；
 - 當感染者咳嗽或打噴嚏時，透過呼吸道飛沫傳播；
 - 透過觸碰被病毒污染的表面或物體，然後觸碰嘴、鼻子或眼睛；
 - 也可能透過可以漂浮在空氣中的氣溶膠（微小的病毒滴）傳播，儘管尚未清楚它們漂浮多長時間或這種傳播的嚴重程度。
- 罹患COVID-19疾病的大多數人有相對輕微的症狀。但是，某些人士患嚴重COVID-19疾病的風險較高，包括下列人士：
 - 超過50歲；
 - 罹患慢性疾病，例如肺部疾病、心臟病或糖尿病；
 - 免疫系統減弱；
 - 懷孕女性。
- 罹患COVID-19的人士最早可能在其症狀初次出現前兩天和在生病後幾星期才具有傳染性。

COVID-19的治療

- 尚無治療COVID-19疾病的具體藥物。
- 充分休息，多喝水，健康飲食，緩解壓力。
- 使用對乙酰氨基酚可減輕發燒、疼痛和痛楚。
- 如果症狀惡化或呼吸困難，請去醫院。

第一節：未獲得檢測結果的患者

如果符合以下條件，請閱讀本節：

- 您懷疑您可能患上COVID-19，但尚未接受檢測
- 您已接受COVID-19檢測，但尚未獲得檢測結果

如果您已經接受檢測並且已經得知結果，請跳至第二節

1. 監察您的症狀

- 如果您已超過50歲，或者患有嚴重疾病風險高的病症，請更加謹慎地監察症狀，如有任何疑慮，請與您的醫生討論。最常見症狀包括發燒、咳嗽和呼吸急促。其他症狀可能包括發冷、盜汗、咽喉痛、噁心、嘔吐、腹瀉、疲倦、肌肉或身體酸痛、頭痛、神志不清或味覺/嗅覺喪失。

- 如果症狀惡化、呼吸困難或出現其他有關症狀，請致電您的醫生。
- 如果發生急症，請致電**911**。如果您已經接受過檢測，請告訴他們您正在等待結果。
 - 一些緊急警示病徵包括呼吸困難、胸部持續疼痛/壓痛、神志不清或無法醒來以及面部或嘴唇發藍。

2. 在前往醫院、急診室或醫生辦公室之前，請先打電話

- 如果您需要去醫院、急診室或醫生辦公室，請提前打電話通知他們您可能患有COVID-19。這將有助於醫院或醫生辦公室採取措施防止他人感染。

3. 留在家中，除非需要就醫

- 留在家中。應讓其他人為您獲取食物和其他必需品。
 - 請勿去上班、上學或公共場所。
 - 如果您需要看醫生，請避免使用公共交通工具、共乘車服務或的士。

4. 保護您的家人和朋友

- 在家時，請單獨留在房間中，把門關緊，並遠離家人。使用單獨的衛生間（如果有）。
 - 如果沒有單獨的衛生間，請在其他使用衛生間之後再使用，然後擦拭你碰過的所有東西。
- 如果您在家中必須出現在其他人身旁，請戴上面罩。可以使用頭巾、圍巾或自製布口罩。如果您沒有面罩可戴，其他人則不應該與您共處一室。您與其他家庭成員的相處時間應該嚴格限制。
- 經常用肥皂和水或酒精類乾洗手清潔雙手。
- 咳嗽和打噴嚏時用紙巾遮掩口鼻，然後將用過的紙巾丟入裝有垃圾袋的垃圾桶中。然後用洗手液/肥皂和水徹底洗手。
- 避免共用個人家用物品，例如餐具、杯具或床上用品。
- 清潔經常觸摸的表面和物體（例如，門把手和電燈開關制）。常規家用清潔劑很有效。

5. 自我居家隔離

- 如果您尚未接受檢測：
 - 保持居家隔離，直到退燒且其他症狀好轉至少三天後為止。
- 如果您已接受檢測並且正在等待結果：
 - 保持居家隔離，直到您的醫護人員聯絡您並告知結果為止。
- 如果您的自我隔離期結束了，則可以遵循居家避疫和社交間距命令恢復正常的日常生活。外出獲取不可或缺服務時，請戴上可重複使用的非醫用布面罩。

註：如果您在醫療機構工作，則應在症狀開始出現後立即通知您的僱員職業健康辦公室。

您應該遵循僱主的其他指示。

第二節：已獲得檢測結果的患者

如果符合以下條件，請閱讀本節：

- 您已經接受檢測，並且已經得知結果

如果您的檢測結果呈陽性：

1. 繼續監察您的症狀

- 請參閱第一節中的第1項。

2. 自我隔離14天，直到您的病情好轉

- 保持居家隔離，直到您的COVID-19檢測結果呈陽性以來經過至少14天；而且，如果有症狀，則自康復後經過至少7天（發燒消退和呼吸道症狀明顯改善）。
- 繼續保護您的家人和朋友。
 - 請參閱第一節中的第4項。

3. 與您同住的人士應自我隔離28天

- 對於居家接觸者，接觸者的隔離期將延長至病例隔離期結束後14天。這28天是從病例樣本採集之日算起。這些居家接觸者應盡快接受COVID-19檢測，並且在陽性病例檢測採集之日起第24天再次進行檢測
- 如有症狀，請聯絡家庭醫生
- 在隔離期間，他們可以留在家中，但應盡可能與您分隔。如果可以，他們應該獨處一室並使用單獨的衛生間。
- 與往常一樣，家裡的每個人都應遵循聖塔克拉拉縣居家避疫的指示，並保持嚴格的社交間距。
- 他們可能會接到電話進行接觸者追蹤和跟進

4. 在隔離期間，您家中的接觸者應自我監察測症狀

- 如果出現發燒、咳嗽或其他症狀，應致電他們的醫生。
- 在前往醫院、急診室或醫生辦公室之前，他們應提前致電告知醫護人員最近有另一名家庭成員確診患有COVID-19。
- 如果您的居家接觸者在隔離的第14天之前出現發燒、咳嗽或其他呼吸道症狀，則應接受COVID-19檢測。他們應該保持隔離，並就檢測和評估聯絡家庭醫生。

如果您的檢測結果呈陰性：

- 您應該沒患COVID-19。您的醫護人員可能希望與您進一步討論此結果的含義。
- 您應保持居家隔離，直到退燒且其他症狀好轉三天後為止。

欲瞭解COVID-19的更多資訊：

- 瀏覽聖塔克拉拉縣衛生局網頁：www.sccphd.org/coronavirus
- 瀏覽美國疾病控制與預防中心網頁：www.cdc.gov
- 如有任何疑問，請致電您的醫生。
- 您也可以致電2-1-1聯絡聖塔克拉拉縣公共衛生局。
- 如果有人生病該如何為您的房屋消毒：www.cdc.gov/coronavirus/2019-spriencov/prepare/disinfecting-your-home.html