

如你的檢測結果呈陰性

如你無任何COVID-19的徵狀，你無須和家人分隔，可以前往工作，除非你曾和有COVID-19的人有緊密的接觸。但是，重要的是繼續保持規律性的防範，例如經常用肥皂和水洗手，在離家的時候戴上罩，和儘量和其他人保持至少6呎的距離。如你和有COVID-19的人有緊密的接觸，你應在最後一次接觸後留在家中14天，監察自己是否有任何徵狀。

如你有COVID-19的徵狀，即使你的檢測結果是呈陰性的，請在你退燒後留在家中至少**24小時**而無發燒 – 並未服用退燒藥和你的徵狀已開始好轉。如你的徵狀惡化或沒有好轉，致電你的健康照護提供者，討論是否有其他令你感覺有病的原因，或你應否再做另一次COVID-19檢測。如你需要健康照護提供者，請致電844-692-4692，或**311**。不論你的移民身份或是否有能力付款，均可提供健康護理。

如你的檢測結果呈陽性，立即和其他人分隔

和其他人分隔，避免他們生病。要**安全的分隔**，請獨自一人留在你的房間，如可能用分開的洗手間。如你必須在其他人的前出現，戴上口罩，和與其他人保持至少6呎的距離。如你無法安全的在家隔離，請致電844-692-4692安排入住免費酒店房間。

你應保持隔離，直至以下所有情況確實為止：

1. 自從出現以下情況後**至少已有10日**：
 - a. 你開始感到有病，**或**
 - b. 你檢測的日期
(如你無有病的感覺)
2. 你已無發燒至少**24小時**而無須服退燒藥和止痛藥（例如Advil, Motrin, Tylenol或阿斯匹靈）
3. 你整體的病情已告好轉。

如你有呼吸困難，胸口持續的痛或有壓力，混亂，無法保持清醒，咀唇或臉發青，或任何緊急情況，請電911。

和你的健康照護提供者諮詢

致電你的健康照護提供者，告訴他們你的COVID-19檢測結果呈陽性。如果你是年長者或有潛在的健康情況，你的提供者可能有更多的指示以保持你的安全和繼續你的護理。

如你需要健康照護提供者，請致電844-692-4692或**311**。不論你的移民身份或是否有能力付款，均可提供健康護理。

準備做紐約市的檢測和追蹤

如你的COVID-19檢測呈陽性，一名受過訓練的紐約市檢測和追蹤聯絡者將打電話給你，幫助你保持安全。要看你用的電話公司是什麼，來電者的識別可以是「COVID」，「NYC Test + Trace」，或任何開始有「212-540-」或「212-240-」的號碼。

聯絡追蹤者將：

- 幫助你安全地和他人分隔，因而你不會傳播COVID-19給他人。
- 幫助你可能需要的任何支援，包括醫療、食物，或免費住宿。
- 問你最近曾有緊密接觸並可能接觸有COVID-19的人的姓名和聯絡資料。
- 打電話給你的緊密接觸者，告訴他們可能傳染上COVID-19，應接受檢測。聯絡追蹤者不會講出你的姓名，將予以保密。

請誠實的回答聯絡追蹤者的問題——他們的工作是幫助你和保持其他人的安全。一名聯絡追蹤者亦可能上府拜訪你，如他們無法在電話聯絡到你。他們將有證件證明他們是一名聯絡追蹤者。詳情請瀏覽 **TestandTrace.NYC** 網頁。



如何準備來電

檢測結果1。 找出你**可能在什麼時候**令他人接觸到COVID-19。

記下日期因而聯絡追蹤者可以聯絡幫助其他可能曾接觸到病毒的人。

(a) 嘗試記得你第一次感到不適的日期。

你**第一次感到不適**的日期。

或

你前往 COVID Express 檢測的日期，如你沒有感到有病。

_____/_____/_____

(b) 現在，寫下該日期之前兩天的日期。

_____/_____/_____

(c) 然後，寫下你開始**和他人分隔**的日期。

_____/_____/_____

在包括(b)和(c)和之間的日期，是他**人可能感染上COVID-19**的日期。

步驟2。列出你曾有緊密接觸的人的資料

列出你在(b)和(c)日期曾一起的每個人的資料；**他們包括：**

- 和你住在一起的人
- 你曾有身體或性密切接觸的人
- 在你家人提供服務的人，如他們曾距離你少於6呎至少有10分鐘
- 和你一起工作的人，如他們曾距離你少於6呎至少有10分鐘
- 其他曾距離你少於6呎至少有10分鐘的人

如你的檢測結果呈陽性，如你感到自在，你可以立即告訴名單上這些人他們應做COVID-19的檢測，和開始與他人分隔。一名聯絡追蹤者將聯絡每個人，幫助他們取得檢測，和所需的照護。聯絡追蹤者將不會講出你的名字，或問你的移民身份。聯絡追蹤者取得的所有資料，均安全的儲存，並予保密。