

# 紐約市 2019 冠狀病毒病 (COVID-19) 檢測建議

## 請接受檢測！所有紐約居民都應該接受 COVID-19 檢測。

爲了防止 COVID-19 的傳播，紐約居民應當定期接受檢測，無論他們是否有症狀。本文為紐約居民應當接受檢測的頻率提供了指導。如需更多關於檢測的資訊，請諮詢您的健康照護提供者。

健康照護工作者，其他必要工作者，以及在工作中與他人有面對面接觸的工作者，應當每月接受一次檢測（參見第 2 頁）。

要尋找您附近的檢測點，請造訪 [nyc.gov/covidtest](https://nyc.gov/covidtest) 或發送簡訊「COVID TEST」至 855-48。很多檢測點是免費的，包括由 NYC 健康醫療總局 (NYC Health + Hospitals) 和 NYC 健康與心理衛生局運營的所有檢測點。

## 何時去接受檢測

### 立即檢測：

- 如果您有 COVID-19 症狀，比如發燒或發冷、咳嗽、氣促或呼吸困難、疲勞、肌肉或身體疼痛、頭疼、喪失味覺或嗅覺、喉嚨痛、鼻塞或流鼻涕、噁心或嘔吐，以及腹瀉。
- 如果您與 COVID-19 患者有過密切接觸。
  - 如果您是一名 COVID-19 患者的密切接觸者（即您在 24 小時內至少有 10 分鐘以上與該人員之間的距離在 6 英尺以內），您必須自最後一次接觸之日起，自行隔離 10 天，不論您的檢測結果如何；請在隔離期間和隔離結束後 4 日內自行監測是否有任何症狀。
- 從外州和外國旅行返回 NYC 之後。
  - 您必須隔離 10 天（或如果您滿足了紐約州旅行隔離檢測要求，則可以少於這個時長）。
  - 有關紐約州旅行隔離要求的更多資訊，請參見 [nyc.gov/health/covidtravel](https://nyc.gov/health/covidtravel)。
- 參加了大型室內聚會之後。

### 在出發之前：

- 如果您打算拜訪可能面臨罹患 COVID-19 重症風險更高的人。
  - 如果您的檢測呈陽性，或者有 COVID-19 症狀，或近期與患有 COVID-19 的人有過密切接觸，請取消您的計畫。

### 定期檢測：

- 如果您離家外出工作，或者如果您工作或居住在人群聚集的環境（參見表格）。

## 每月進行一次檢測，或按照您的健康照護提供者或僱主的建議進行檢測

健康照護工作者和急救人員	經常直接接觸公眾的必要工作者	在集體居住環境中生活或工作的人	所有其他的紐約市工作者
<ul style="list-style-type: none"><li>• 健康照護工作者和輔助人員</li><li>• 牙醫和輔助人員</li><li>• 營養師</li><li>• 職能和物理治療師</li><li>• 語言治療師</li><li>• 驗光師</li><li>• 輔助醫護人員和急救員 (EMT)</li><li>• 心理醫師和精神科醫生</li><li>• 警察</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 獸醫工作人員</li><li>• 托兒所工作人員</li><li>• 遞送員</li><li>• 餐飲服務人員</li><li>• 殯儀館工作人員</li><li>• 保安人員</li><li>• 社會工作者</li><li>• 教師、教育工作者和校內輔助人員</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 長期照護設施 (紐約州要求養老院和成人照護設施的工作人員每周檢測一次)</li><li>• 其他集體居住環境</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 如果離家外出工作並面對面地與其他人員 (同事、客戶、顧客或工作場所的到訪者) 互動</li></ul>

## 檢測例外：如果您在過去 90 天內患過 COVID-19 (診斷檢測結果呈陽性)

- 一般而言，在出現症狀後的 90 天內——或者如果您沒有症狀，就自您上次接受檢測的日期起 90 天內，您不應該再次接受 COVID-19 檢測。這是因為從 COVID-19 中康復的人即使不再具有傳染性，也可能會有陽性的檢測結果。
- 如果您已從 COVID-19 中康復並出現新的 COVID-19 症狀，請諮詢健康照護提供者，特別是如果您與當前患有 COVID-19 的人有過密切接觸。

請參考《[COVID-19 檢測：常見問答集](#)》，瞭解有關 COVID-19 檢測的類型和檢測結果意味著什麼的更多資訊。

如果您需要幫忙找健康照護提供者，請致電 844-692-4692 或 **311**。

## 請謹記預防 COVID-19 傳播的四大關鍵措施：



**如果您生病了，請待在家裡：**當您感覺不適、您的 COVID-19 檢測結果呈陽性、或曾與 COVID-19 患者有過密切接觸，或您近期曾旅行過時，請待在家裡。



**保持身體距離：**與他人保持至少 6 英尺的距離。



**佩戴口罩：**保護您自己和周圍的人。即使您無症狀也可能具有傳染性，可能在咳嗽、打噴嚏、說話、唱歌或呼吸時傳播這種疾病。面罩有利於減少 COVID-19 的傳播。



**保持良好的手部衛生習慣：**請經常使用肥皂和水清洗雙手，或在沒有肥皂和水時，使用消毒洗手液；定期清潔頻繁觸摸的表面；避免在未洗手時碰觸面部；且在咳嗽或打噴嚏時使用手臂而不是雙手遮掩。