

## COVID-19: 理解檢疫與隔離

以下表格對 2019 冠狀病毒病 (COVID-19) 檢疫與隔離進行了概述。請參見下文瞭解更多資訊。

|                       | 檢疫   | 隔離  |
|-----------------------|--|---|
| 這是什麼意思？               | 在您近期與 COVID-19 患者接觸後，待在家裡、監測您的健康狀況並與其他人安全地隔離。  | 當您患有 COVID-19 或有 COVID-19 症狀時，待在家裡、監測您的健康狀況並與其他人安全地隔離。  |
| 誰需要這樣做？               | 與 COVID-19 患者有過密切接觸的人。   | 確診患有 COVID-19 (最近的診斷性檢測結果為陽性) 或有 COVID-19 <a href="#">症狀</a> 的人。  |
| 我為什麼應該這麼做？            | 如果您在 COVID-19 患者附近，就更有可能被感染。待在家裡可以防止感染他人。即使您沒有症狀，也可能患有並傳播 COVID-19。  | 待在家裡可以防止將 COVID-19 傳染給他人。即使您沒有症狀，也可能會傳播 COVID-19。   |
| 我應該待在哪裡？              | 待在家裡或免費的 <a href="#">Take Care 酒店</a> 。  | 待在家裡、一個健康照護機構或免費的 <a href="#">Take Care 酒店</a> 。  |
| 我是否應當接受 COVID-19 的檢測？ | 是的。除非您已完全接種 COVID-19 疫苗，否則應 <a href="#">接受檢測</a> 。   | 如果您有症狀而尚未接受檢測，請立即 <a href="#">接受檢測</a> 。在等待您的檢測結果期間請保持隔離。   |
| 我應該尋求醫療照護嗎？           | 您應該每天測量兩次體溫，並監測是否出現其他症狀。如果您出現症狀，或者如果您是老年人，或有增加您罹患 <a href="#">COVID-19 重症的風險</a> 的健康狀況，請聯繫您的健康照護提供者。如果您出現呼吸困難或其他醫療緊急情況，請 <a href="#">前往醫院或撥打 911</a> 。 | 是的。您應該每天測量兩次體溫，並監測是否出現其他症狀。聯繫您的健康照護提供者，告知他們您的陽性檢測結果或症狀並討論治療方案（見下文）。如果您出現呼吸困難或其他醫療緊急情況，請 <a href="#">前往醫院或撥打 911</a> 。 |
| 我如何保護其他家庭成員？          | 盡可能避免接觸。始終與他人保持至少 6 英尺的距離，每當您不是獨自一人在室內時要佩戴面罩，並經常清潔和消毒您的家（詳情請見下文）。  | 盡可能避免接觸。始終與他人保持至少 6 英尺的距離，每當您不是獨自一人在室內時要佩戴面罩，並經常清潔和消毒您的家（詳情請見下文）。   |
| 我可以去上學嗎？              | 不可以（僅限遠程學習）  | 不可以（僅限遠程學習）   |
| 我可以去上班嗎？              | 不可以，除了某些必要工作者可能可以去上班（詳情請見下文）。  | 不可以。  |
| 如果我已經接種了疫苗呢？          | 若已完全接種，您不必再檢疫。   | 如果您有 COVID-19 症狀或 COVID-19 檢測呈陽性，則即便已完全接種，仍需要隔離。  |
| 我可以去哪些地方？             | 去獲取必要的醫療照護（包括檢測）和生活必需品，比如食品，若您沒有獲取這些的其他方式（您應當採取的預防措施見下文）。  | 去獲取必要的醫療照護（包括檢測）和生活必需品，比如食品，若您沒有獲取這些的其他方式（您應當採取的預防措施見下文）。   |
| 要檢疫或隔離多久？             | 您最後一次與 COVID-19 患者接觸後 10 天。  | 自您的症狀開始之日起至少 10 天，或者如果您沒有症狀，自您接受檢測之日起 10 天（隔離的完整標準見下文）。   |

### 常見問題解答：檢疫

### 密切接觸者的定義是什麼？

密切接觸者是在 24 小時內與一名 COVID-19 患者距離不足 6 英尺相處至少 10 分鐘的人。在大多數情況下，所有與 COVID-19 患者同住的人都是密切接觸者。密切接觸者也可能包括家庭健康助手、同事、同學，或與您共度時光的朋友或家人。

### 我如何算出我的檢疫期結束的日期？

如果您是密切接觸者，您必須自您與 COVID-19 患者上次密切接觸起檢疫 10 天。您的僱主可能根據紐約州 (NYS) 對具體行業的要求，要求您在一段不同長度的時間內暫離工作。如果您在檢疫期間出現 COVID-19 症狀或檢測結果為陽性，您應當接受檢測並開始隔離。

### 如果我的 COVID-19 檢測結果為陰性，我是否可以提前結束檢疫？

不行，即便是陰性結果，也不能提前結束檢疫。您的檢測結果為陰性可能是因為您在檢測時尚未患上 COVID-19。從您接觸病毒到患上 COVID-19 可能需要數天。

### 如果我已經接種了 COVID-19 疫苗，並且接觸過 COVID-19 患者，我是否還需要檢疫？

已經完整接種過 COVID-19 疫苗並接觸過 COVID-19 患者的人無需檢疫，只要在接觸後沒有 COVID-19 症狀即可。**完整接種疫苗**是指接種雙劑疫苗（例如輝瑞-BioNTech 或莫德納疫苗）的第二劑後兩週，或在接種單劑疫苗（例如強生楊森疫苗）後兩週。

### 如果我的抗體檢測為陽性，且我是密切接觸者，我是否仍需要檢疫？

是的。在 NYS，即使您的抗體檢測為陽性，仍要求您進行檢疫。

### 如果我先前患過 COVID-19，我仍需要檢疫嗎？

在過去三箇月中曾患過 COVID-19（診斷檢測為陽性）並已康復的人，以及接觸過 COVID-19 患者的人，在他們患病後的前三個月內無需檢疫或重新檢測 COVID-19，只要他們在接觸後沒有 COVID-19 症狀。三個月從該人首次出現 COVID-19 症狀的日期起計算，或者如果他們沒有症狀，則從其首次陽性檢測結果的日期開始計算。如果自該人患 COVID-19 以來已超過三個月，則此例外不適用，該人必須遵守常規的檢疫要求。

### 誰必須因旅行進行檢疫？

NYS 不再要求旅行後檢疫，不過仍建議對某些旅行者進行旅行後檢測和檢疫。在某些情況下，例如在集體生活設施中，可能需要檢疫。某些工作者，例如健康照護工作者，對旅行後返回工作崗位有著更嚴格的規定。如需更多資訊，請造訪 NYS 旅行警示網站 [coronavirus.health.ny.gov/covid-19-travel-advisory](https://coronavirus.health.ny.gov/covid-19-travel-advisory)。

### 誰在檢疫期間可以去上班？

密切接觸者若根據 [紐約州定義](#) 是必要工作者，則在有限的情況下可能可以在檢疫期間去上班。如果您認為這適用於您，請聯繫您的僱主，因為他們必須遵循具體的步驟。在檢疫期間被允許工作的人必須遵循更多要求，比如在工作時始終佩戴口罩，並在不工作時進行檢疫。

我的家人因為在家庭之外（比如在學校或工作場所）接觸到病毒而被告知進行檢疫。這是否意味著我也必須檢疫？

不需要。作為接觸者的接觸者，您不需要檢疫。您應該密切監測是否出現症狀，並避免與正在檢疫的人有密切接觸，因為有可能他們患有 COVID-19 而並不知情。如果您的這位家人患上 COVID-19，您將很可能是一名密切接觸者並需要進行檢疫。

### **常見問題解答：隔離**

**我如何算出我的檢疫期結束的日期？**

如果您有 COVID-19 症狀，並且 COVID-19 檢測結果為陽性或未接受檢測，當您符合以下所有條件時則可以離家外出：

- 自您的症狀開始出現至少已經過了 10 天。
- 您在過去 24 小時內在沒有服用退燒藥的情況下沒有發燒。
- 您的整體病症已經得到好轉。

如果您從來沒有過症狀但檢測為陽性，請自您接受檢測之日起在家待 10 天。

鑒於您的基礎疾病或根據您的疾病所處階段，您的健康照護提供者可能會建議一個更長的隔離時段。同時，您的僱主可能根據紐約州對具體行業的要求，要求您在一段不同長度的時間內暫離工作。

在檢疫期結束後您將被認為不再有感染性。您不需要出示陰性檢測結果來結束隔離。因為有可能再度感染 COVID-19，所以重要的是，在您離家外出時要繼續保持身體距離、戴上面罩及保持健康的手部衛生習慣。

**如果我的 COVID-19 檢測結果為陰性，我仍需要隔離嗎？**

如果您有症狀，在等待檢測結果期間您必須隔離。如果您的檢測結果確認您患有 COVID-19，您必須完成以上所述的完整隔離期。如果您尚未確診患有 COVID-19，並且您的分子診斷檢測結果為陰性，若您在過去的 24 小時內在未服用退燒藥的情況下沒有發燒，則您可以停止隔離。如果您的抗原或抗體檢測結果為陰性，則您必須繼續隔離。

如需更多瞭解不同類型的 COVID-19 檢測，請參見 [COVID-19 檢測：常見問題解答](#)。如果您不確定您接受了何種檢測，請詢問您的健康照護提供者。

**如果我之前患過 COVID-19 並再次檢測為陽性，我仍需要隔離嗎？**

如果您在過去的三個月中確診了 COVID-19（診斷性檢測為陽性），若您保持無症狀但 COVID-19 再次檢測為陽性，則您不需要再次隔離。這是因為許多患過 COVID-19 的人在感染後的數周或數月中檢測為陽性，但他們已經不再有傳染性。但是，如果您在 COVID-19 康復後又出現症狀，則應該聯繫您的健康照護提供者。再次感染 COVID-19 是可能的。

**如果我已經接種 COVID-19 疫苗，我仍需要隔離嗎？**

是的。如果您有 COVID-19 的症狀，則應尋求診斷測試並必須隔離。

### 如果我出現 COVID-19 症狀或檢測呈陽性，我應該尋求治療嗎？

您應聯繫您的醫療保健提供者，讓他們知道您有症狀或檢測結果呈陽性。如果您是一名老年人、妊娠婦女或有增加您罹患 COVID-19 重症的風險的健康狀況時，這尤其重要。盡可能地使用電話或遠端醫療服務。如果您有呼吸困難或其他緊急醫療情況，請致電 **911** 或前往附近的醫院。

COVID-19 檢測呈陽性的 COVID-19 重症高危人群可能有資格接受單克隆抗體治療。單克隆抗體治療可以減少體內病毒的數量，減輕症狀，並有助於避免去醫院。它在 COVID-19 症狀剛開始出現後立即進行是最有效的，因此立即進行檢測和治療很重要。如需獲取更多資訊（包括在哪裡接受治療），請參見 [COVID-19 的單克隆抗體療法](#)。

### 如果我沒有一名健康照護提供者，或沒有健康保險，應當怎麼做？

如果您需要一名健康照護提供者，不論您的移民身份或支付能力如何，NYC Health + Hospitals 都將為全體紐約民眾提供醫療服務。請造訪 [nychealthandhospitals.org](http://nychealthandhospitals.org) 獲取更多資訊並找尋一名健康照護提供者，或致電 844-692-4692 或 **311**。NYC Health + Hospitals 的好幾個門診設施提供單克隆抗體療法。

## 如何安全地檢疫和隔離

### 我在檢疫或隔離期間如何監測我的健康？

您應該每天測量兩次體溫，並監測是否出現如呼吸急促、咳嗽以及嗅覺或味覺喪失等症狀。如果您有指尖式血氧儀（脈搏血氧儀），也可以使用（使用說明請參見[此處](#)）。如果您還沒有接受過 COVID-19 檢測，您應當接受檢測。

如果您出現症狀或症狀惡化，請致電您的健康照護提供者。如果是醫療緊急情況，請致電 **911** 或前往附近的醫院。

### 在檢疫或隔離期間我可以如何保護家中的其他人員？

- **保持身體距離**。與他人保持至少 6 英尺的距離。如有可能請待在一個單獨的房間裡。如果你們必須共用一張床，則請以頭對腳的方式睡下，或請另一人到沙發上去睡。調整家裡的座位和其他家具，以保持身體距離。將已經患病的人員與他人分隔開來，特別是與重症高風險人群分隔開來。請勿邀請訪客到您家做客。
- **遮蓋口鼻**。除非您獨自一人在單獨的房間裡，否則請始終戴上面罩。在寵物周圍時也應該戴上面罩。其他家庭成員與您在同一個房間時，也應該戴上面罩。
- **保持清潔**。將用過的面巾紙立即扔進垃圾桶裡。經常用肥皂和水洗手至少 20 秒鐘，尤其是在咳嗽或打噴嚏之後。如果您無法洗手，則請使用含酒精的洗手液。使用家用清潔噴霧或濕巾頻繁清潔您所接觸的表面，例如檯面、門把手、電燈開關、水龍頭、電話和遙控器。使用常用洗衣劑，採用溫度最高的設置來清洗毛巾、毯子、床單和衣物，並將其完全烘乾。請勿與他人共用玻璃杯、杯子、盤子或餐具，並在每次用完後將其清洗乾淨。請勿分享食物。



- 待在 **Take Care 酒店**。NYC Test & Trace Corps 將確保任何 COVID-19 檢測陽性的人及其親密接觸者將有所需要的資源，以便免費在酒店安全隔離，或在家安全隔離，幫助防止病毒傳播。NYC Test & Trace Corps 接觸追蹤人員可以推薦酒店計畫，或任何人可以致電 212-268-4319 預訂房間。如需更多有關 Take Care 酒店的資訊，請造訪 [nychealthandhospitals.org/test-and-trace/take-care](https://nychealthandhospitals.org/test-and-trace/take-care)。

如果我在檢疫或隔離期間需要外出獲取必要醫療照護或生活用品時該怎麼辦？

如果您需要離家外出：

- 請佩戴面罩，並與他人保持至少 6 英尺的距離。
- 外出前請用肥皂和水洗手，並在外面時使用含酒精的消毒洗手液。
- 盡量避免與他人接觸——如果有可能請採取步行的方式，請勿進入擁擠的商店或交通工具。

我是否可以獲得帶薪假用於建議或隔離？

有關休假政策的問題，請與您的僱主聯繫。您可能有資格享受《NYS 帶薪家事休假法案》(NYS Paid Family Leave Act) 所規定的帶薪休假，該法案適用於隔離和檢疫，包括留在家中照顧必須隔離或檢疫的未成年子女。請造訪 [paidfamilyleave.ny.gov/covid19](https://paidfamilyleave.ny.gov/covid19) 獲取更多資訊。

其他資源：

- 如需更多有關 COVID-19 的資訊，請造訪 [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) 和 [cdc.gov/coronavirus](https://cdc.gov/coronavirus)。
- 如需獲得有關 COVID-19 疫苗的資訊，請造訪 [nyc.gov/covidvaccine](https://nyc.gov/covidvaccine)。
- 如需尋找檢測點，請造訪 [nyc.gov/covidtest](https://nyc.gov/covidtest)。許多站點提供免費檢測。
- 如需尋找一名健康照護提供者，請致電 844-692-4692。
- 如需預訂 COVID-19 酒店，請造訪 [Take Care](#) 或致電 212-268-4319。
- 如果您有疑問，請致電 **311** 或 212-268-4319。

紐約市衛生局或順應形勢發展而調整建議。

4.21.21