

如果您已確診或疑似患有新冠肺炎，該怎麼辦

如果您新冠肺炎檢測呈陽性，或您被新冠肺炎患者感染生病了，您可以幫忙阻止新冠肺炎傳播給他人。請遵循以下指南。

新冠肺炎的症狀

新冠肺炎的一般**症狀**為發燒、咳嗽和呼吸急促。其他症狀可能包括畏寒、肌肉疼痛、頭痛、咽喉痛和近期喪失味覺或嗅覺。

如果您新冠肺炎檢測呈陽性，或您被新冠肺炎患者感染生病了，您可以幫忙阻止新冠肺炎傳播給他人。請聯絡醫療照護提供者進行檢測。

參加公共衛生訪問

如果新冠肺炎檢測呈陽性，公共衛生部會派訪問人員與您聯絡，通常用電話聯絡。訪問人員將幫助您了解該怎麼做以及可用的支援。

訪問人員會詢問您最近曾經接觸的人的名字和聯絡資料。他們詢問這個資料以便通知可能已經受到感染的人。訪問人員不會將您的名字分享給您的密切接觸 (close contacts) 者。

待在家中，就醫除外。

您應該待在家中，就醫除外。不要外出工作、上學或去公共區域。避免使用大眾運輸、共乘或搭計程車。請朋友或家人幫你購物或使用雜貨配送服務。

看醫師前請打電話告知醫生

告訴醫療照護提供者您得了新冠肺炎或者被評估得了新冠肺炎。進入建築物前請戴上面罩。這些步驟將避免待在辦公室或候診室的人生病。

與您家中成員和動物隔離。

- **人**：盡可能待在特定的房間並且遠離其他人，如果可以的話，請使用單獨的浴室。
- **動物**：限制接觸寵物和其他動物。如果可能的話，請其他家中成員代為照顧您的動物。如果您必須照顧寵物，請戴上面罩後再接觸寵物，並且接觸寵物前後，要洗手。如欲知更多資訊，請參閱 [新冠肺炎與動物](#)。

我應該自我隔離多久時間？

1. 如果您已確診或疑似患有新冠肺炎，而且**有症狀**時，您可以結束居家隔離，當：
 - 您在未使用退燒藥物的情況下已至少持續 24 小時無發熱症狀，而且
 - 您的**症狀**好轉時，而且
 - 自症狀第一次出現起，至少過了 10 天。
2. 如果新冠肺炎檢測呈陽性，但是**還沒有任何症狀**時，您可以結束居家隔離，當：
 - 自第一次檢測新冠肺炎呈陽性的那一天起，至少過了 10 天，而且
 - 您並沒有確診感染新冠肺炎

預防傳播新冠肺炎

- 當您周圍有人或寵物時以及進入醫療照護提供者的辦公室前，請戴上布面罩。如果您無法戴面罩，您的家人不應該待在相同的房間，或者，如果他們進入您的房間時，應該戴上面罩。
- 經常洗手。用肥皂和水清洗至少 20 秒。如果沒有肥皂和水時，請使用至少含 60% 酒精的酒精性乾洗手液產品。避免用沒洗過的手觸摸臉。
- 咳嗽和打噴嚏時，請掩蓋口鼻。丟掉用過的紙巾後一定要洗手。
- 每天清潔「高接觸」表面，包括櫃檯、桌面、門把、浴室裝置、廁所、電話、鍵盤、平板電腦和床頭櫃。使用居家清潔劑噴灑或擦拭並遵循標籤上的說明。
- 請勿與任何人共用個人物品，包括與您家中的成員或寵物共用碟子、水杯、杯子、餐具、毛巾或寢具。

監控您的症狀

如果您的症狀惡化 (如果您呼吸困難...等等)，請立刻尋求醫療幫助。如果您有緊急的醫療狀況，必須打電話給 911，告訴派遣人員您感染或可能感染新冠肺炎。如果可能的話，請在緊急醫療服務抵達前戴上面罩。

Isolation (單獨一個人的隔離)與 quarantine (跟別人或是家人住在一起的隔離)之間有什麼區別?

- 如果您有新冠肺炎的症狀或檢測新冠肺炎呈陽性時，您必須 Isolation (單獨一個人的隔離)。Isolation (單獨一個人的隔離)意味著，您必須在建議的一段時間內待在家中遠離他人(包括家中成員)。
- 如果您已感染了新冠肺炎，您必須進行 Quarantine (跟別人或是家人住在一起的隔離)。Quarantine (跟別人或是家人住在一起的隔離)意味著，萬一您已被感染而且會傳染給別人，請在建議的一段時

如果想索取另外一種格式的文件，請撥打 1-800-525-0127。耳聾或聽力不佳的顧客請撥打 711 聯絡 ([Washington Relay](#)) 或傳送電子郵件至 civil.rights@doh.wa.gov。

間內待在家中遠離他人。如果您後來檢測新冠肺炎呈陽性或發展成新冠肺炎的症狀，那麼 quarantine (跟別人或是家人住在一起的隔離)就改為 isolation (單獨一個人的隔離)。

更多資訊適用於您的[家庭成員、親密伴侶和看護](#)。

更多新冠肺炎資訊和資源

持續更新[華盛頓州目前新冠肺炎的情況](#)、[州長 Inslee 的聲明](#)、[症狀](#)、[該疫情如何傳播](#)，以及[人們如何及何時應該進行檢測](#)。如欲知更多資訊，請參閱我們的[常見問答](#)。

新冠肺炎的風險與種族、族裔或國籍無關聯。[汙名化 \(Stigma\) 無法幫助對抗疾病](#)。與他人分享正確資訊，以防止傳播謠言與錯誤資訊。

對於新冠肺炎有任何疑問嗎？請撥打我們的熱線 **1-800-525-0127 並且按 #**。如果您需要口譯服務，回答時請說明您的語言。**熱線時間：**星期一到星期五上午 6 點到晚上 10 點，周末上午 8 點到下午 6 點。關於您的健康、新冠肺炎檢測或檢測結果等問題，請聯絡您的醫療照護提供者。

如果想索取另外一種格式的文件，請撥打 1-800-525-0127。耳聾或聽力不佳的顧客請撥打 711 聯絡 ([Washington Relay](#)) 或傳送電子郵件至 civil.rights@doh.wa.gov。