

如果您可能被某人感染了新冠肺炎，該怎麼辦

如果您已感染新冠肺炎或認為您已被感染了，您可以幫忙預防將病毒傳染給家中其他成員和社區的其他人。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。

我怎麼知道是否已經感染了新冠肺炎？

當您直接接觸患有新冠肺炎(咳嗽或打噴嚏、親吻或共用餐具)的人的分泌物(飛沫)時，您就會受到感染。人們往往被家庭成員感染或通過與他人密切接觸而受到感染。密切接觸(close contact)意味著您曾與新冠肺炎患者在6英尺距離範圍內接觸過15分鐘以上。某些人感染新冠肺炎卻不知道他們是如何受到感染的。

參加公共衛生訪問

如果新冠肺炎患者告訴公共衛生部他們最近曾與您密切接觸(close contact)，您可能會收到我們的簡訊或接到我們的來電。訪問人員將幫助您了解該怎麼做以及可用的支援。訪問人員不會告訴您是誰給他們您的名字。

如果您後來生病了，他們要求您提供您最近密切接觸(close contact)的人的姓名和聯絡資訊以便通知他們關於可能受到感染的相關事宜。當公共衛生部人員與他們聯絡時，不會將您的名字告訴他們。

我曾接密切接觸(close contact)過新冠肺炎患者，但是我沒有生病。我該怎麼辦？

您應該待在家中並且遠離他人。從您密切接觸(close contact)新冠肺炎患者的最後一天算起，14天內自我檢查是否有發燒、咳嗽和呼吸急促的症狀。**自我隔離**(self quarantine, 即跟別人或是家人住在一起的隔離)14天內，請勿外出工作或上學，並且避免前往公共場所。

我曾密切接觸(close contact)過某個新冠肺炎檢測呈陽性的人，因此現在我生病了。我該怎麼辦？

如果您被感染新冠肺炎而且出現症狀，即使您的症狀非常輕微，仍然應該待在家中並且遠離他人，包括家中成員（**自我隔離** (*self isolate*，即單獨一個人的隔離)）在內。請聯絡醫療照護提供者進行檢測。告訴它們您已被新冠肺炎患者感染了，而且現在生病了。

我必須自我隔離多久時間？

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**已獲得改善時，**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**
 - 您沒有續發的疾病。

更多指南適用於[患有或疑似患有新冠肺炎的人](#)。

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。

- [華盛頓州衛生部 2019年新型冠狀病毒疫情爆發 \(COVID-19\)](#)
- [華盛頓州新型冠狀病毒的應對措施 \(COVID-19\)](#)

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 ([Washington Relay](#)) 或傳送電子郵件至 civil.rights@doh.wa.gov。

- [查找您當地的衛生部或區](#)
- [疾病管制中心 \(CDC\) 新型冠狀病毒 \(COVID-19\)](#)
- [降低汙名化 \(Stigma\) 資源](#)

對於新冠肺炎有任何疑問嗎？ 請撥打我們的熱線至 **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 ([Washington Relay](#)) 或傳送電子郵件至 civil.rights@doh.wa.gov。