

了解 檢疫與隔離

這些指引適用於 普羅大眾，包括學校和托兒所。對於居住或就職於庇護場所、醫療保健機構、懲教場所或某些其他護理場所的人士，隔離和檢疫指引是有所不同的。請詢問您的僱主，以了解針對這些場所的指南。

如果您曾經接觸*患有 COVID-19 的人士，但並未出現症狀，您該怎麼辦

***接觸是指**一天中至少 15 分鐘或更長時間待在他人的 6 英尺範圍內，不論有否佩戴口罩。

檢疫是指在接觸後，待在家中並與他人保持距離，以查看自己是否生病或受到感染。自 3 月 12 日起，針對大多數與 COVID-19 患者有所接觸的人士，俄勒岡州衛生局不再要求他們進行檢疫。

如果您曾經接觸 COVID-19 患者，您無須待在家中。然而，無論接種疫苗狀態如何，您應遵守以下事項：

1. 留意在 10 天內有否出現症狀。
2. 在 10 天內，考慮於他人身旁戴上口罩。
3. 如果可以，在最後一次接觸 5 天後進行檢測。
4. 如果您的檢測結果為陽性，且/或出現 COVID-19 症狀，請待在家中，並遵循隔離指引 (如下所示)。



想一想您會在這裡，您會在誰身邊。您可以通過限制您的面對面接觸或在他們身旁戴上口罩來繼續保護對 COVID-19 重症有高風險的人士。

如果您已出現症狀或 COVID-19 檢測結果呈陽性，該怎麼辦 (隔離指南)

1. 請待在家中，並與他人保持距離 (隔離)，至少 5 天。
2. 5 天後，您可以離家外出，如果您
 - a. 在沒有服用退燒藥的情況下，至少 24 小時沒有發燒，而且
 - b. 只有正在改善的輕微症狀。
3. 繼續謹慎地在身旁有人時戴上口罩 5 天。

如果您對於檢測結果呈陽性，或曾與 COVID-19 患者有所接觸而有任何疑問，請致電 866-917-8881。如果您需要有關在家隔離的資源協助，請致電 211。



訪問 [MULTCO.US/COVID19](https://multco.us/covid19) 以獲取最新資訊