

## 【更新】關於接觸到或感染 COVID-19 該怎麼辦指南

日期: 9/22/2022

### 如果您已確診或疑似感染 COVID-19，該如何處理？

首先，請聯繫您的醫生，評估您的癥狀是否需要尋求醫療護理。如果您無法聯繫您的醫生，請尋求緊急或緊急護理。請遵循以下 CDC 建議，了解有關居家隔離/居家檢疫時間。

#### 一般準則列表：

類別	隔離和戴口罩
1. COVID-19 檢測呈陽性的輕度患者 (非中度或重度免疫功能低下)	<ul style="list-style-type: none"> <li>在癥狀首次出現後至少居家隔離 5 天，在未使用退燒藥物(泰諾、阿司匹林或布洛芬)的情況下至少 24 小時不發燒，並且癥狀已好轉，方可解除隔離</li> <li>在家中和公共場所與其他人共處時繼續佩戴貼合良好的口罩 5 天</li> <li>無法佩戴口罩的人，包括 2 歲以下的兒童和任何年齡階段的殘障人士，應隔離 10 天</li> <li>可 10 天後參加教會聚會並遵循教會 COVID-19 聚會指南 (味覺和嗅覺喪失可能在恢復后持續數周或數月，無需延遲隔離時間)</li> </ul>
2. 感染但無癥狀的人	<ul style="list-style-type: none"> <li>在第一次 COVID 檢測呈陽性后隔離至少 5 天</li> <li>在家中和其他公共場所與他人一起時須繼續佩戴口罩 5 天</li> <li>無法佩戴口罩的人，包括 2 歲以下的兒童和任何年齡階段的殘障人士，應隔離 10 天</li> <li>可 10 天後參加教會聚會並遵循教會 COVID-19 聚會指南</li> </ul>
3. 對於中度症狀 (根據 X 光或電腦斷層掃描顯示的 COVID-19 肺部感染定義) 且未出現中度或重度免疫功能低下的人	<ul style="list-style-type: none"> <li>隔離和預防措施可以在第一次陽性檢測后 10 天停止。</li> <li>在癥狀首次出現後已過去至少 10 天后可以回教會參加聚會，參加聚會的前兩個主日均須戴口罩</li> </ul>

<p>4. 對於重症患者 ( 需要住院, 重症監護 )</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>在癥狀首次出現後至少居家隔離 10 天, 在未使用退燒藥物(泰諾、阿司匹林或布洛芬) 的情況下至少 24 小時不發燒, 諮詢傳染病專家, 以確定是否要基於檢測的策略來停止隔離</li> <li>解除隔離後, 參加教會聚會的前四個主日均須戴口罩, 以保護自己</li> </ul>
<p>5. 對於中度或重度免疫功能低下的人 ( 無論 COVID-19 癥狀嚴重程度如何 )</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>隔離至少 10 天           <ul style="list-style-type: none"> <li>請諮詢傳染病專家, 以確定是否要基於檢測的策略來停止隔離</li> </ul> </li> <li>解除隔離後, 參加教會聚會的前四個主日均須戴口罩, 以保護自己</li> </ul>

- 重返教會：由於多數人聚集在彼此附近，對於會眾中的年長者和免疫功能低下的人，我們增加了額外的預防措施來保護我們的會眾。請參閱上表中建議的返回教會指南。
- 如果您的接觸者追蹤檢測呈陽性，並且最近到過教會，請盡快通知教會 ( 206-789-6380 )。

參考資訊:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/quarantine-isolation.html>  
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/if-you-were-exposed.html>

**如果密切接觸過 COVID-19 感染者後，或家庭成員感染了 COVID-19，我該怎麼處理？**

**1. 無意中接觸感染者**

- 最近確診或疑似接觸過感染者的人在室內公共場合時須佩戴口罩 10 天 ( 即使您正在講話, 領詩等等 )。無論您的疫苗接種狀況如何, 應在接觸后第 5 天 ( 或更早, 如果您有癥狀 ) 接受檢測。

**2. 與非家庭成員的 COVID-19 患者有過密切接觸**

- 如果您與 COVID-19 患者有過密切接觸, 則應佩戴口罩 10 天。
- 您應該在最後一次密切接觸後接下來的 10 天內監測 COVID-19 的癥狀 ( 發燒、咳嗽、呼吸急促、嗅覺或味覺喪失、腹瀉等 )。請在最後一次與患者密切接觸後第 5 天接受檢測 (即使您沒有症狀, 無論您的疫苗接種狀況如何), 並在室內公共場所繼續佩戴口罩。

**3. 家庭成員是 COVID-19 患者**

- 如果您的家庭成員檢測呈陽性，因為您有可能每天繼續接觸，因此您來教會時需要繼續佩戴口罩（即使您正在講話，領詩等等），直到感染的家庭成員完成隔離（見上文，通常為 10 天）後另外加上 10 天，然後在家庭成員隔離結束後的第 5 天接受檢測。
  - 請注意：如果感染 COVID-19 的患者與未感染的家庭成員沒有住在同一屋簷下，那麼未感染的家庭成員可以遵循上項「與非家庭成員的 COVID-19 患者有過密切接觸」的條例
  - 在家中即使打開房門很短時間，仍然有非常高的接觸感染風險  
( [https://wwwnc.cdc.gov/eid/article/28/2/21-2422\\_article](https://wwwnc.cdc.gov/eid/article/28/2/21-2422_article) )

參考資訊:

<https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/71/wr/mm7133e1.htm>

請參閱以下網站，以幫助您確定您的暴露風險

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/risks-exposure.html>

不同的因素可以決定您的暴露風險：

1. 與感染者在一起的時間長度
2. 感染者是否有下列現象：咳嗽、正在唱歌、大喊大叫或呼吸沉重？
3. 感染者在您與他們在一起時是否有癥狀？
4. 口罩：您或感染者或兩者都戴著高品質的口罩（例如 N95 或同等級口罩）？
5. 室內通風與空氣過濾：所在空間是否通風良好？
6. 距離：感染者離您有多近？

查看網站和不同的因素可以幫助您確定您的暴露風險。如果您不確定，沒有做好安全措施，請遵循上述處理方式。

如果您接觸到與 COVID-19 患者有過密切接觸但未確診也沒有 COVID-19 癥狀的人，這並不算是密切接觸。請注意自己的癥狀，並繼續在公共場所佩戴口罩，但不需要做額外的預防措施。