



自我隔離的意思是什麼？

自我隔離的意思是將病人與沒有患病的人分隔開。目的是避免 COVID-19 傳播。

COVID-19 患者需面自我隔離 10

天，或直至其健康護理提供者讓他們可以通行，以免他們傳播病毒或令其他人生病。

我如何進行自我隔離？

自我隔離可以具有挑戰性，因為這表示：

- 除非尋求醫療護理，否則必須留在家中
- 可能的話，留在獨立房間內，並與家中其他人分開，使用獨立的浴室
- 避免觸摸常用物品和表面；清潔及消毒您經常觸摸的表面，例如：手機、門把和洗手間
- 以肥皂和水洗手至少 20 秒。以即棄紙巾抹乾，或確保在弄濕可重用毛巾後將其更換。

我需要自我隔離多久？

即使您沒有任何症狀，仍可以將 COVID-19 傳播給其他人。

受 COVID-19 感染的人士應：

- 在症狀開始後最少留在家中 10 天，及
- 在退燒（並無服用退燒藥）及症狀改善後，最少留在家中 24 小時。

即使您沒有症狀或感到不適，亦應在首次確診 COVID-19 後進行自我隔離 10 天。

保持聯絡

如果您的症狀惡化，應立即與您的健康護理提供者聯絡。

有些人認為自我隔離很容易，但對某些人來說則可能比較困難。對於有以下情況的人士會尤其困難：

- 無法在家工作
- 獨居
- 有殘疾或
- 在他人的家中照顧人。

如果您需要幫助，以下是一些實用資源：

- 瀏覽 211info.org 或致電 211。
- 俄勒岡州衛生計劃成員可以聯絡 ohp.oregon.gov。
- 您所屬的[地方或社群公共衛生機構](#)將會幫助您尋找資源。
- 俄勒岡州的中央資源可以在 www.centraloregonresources.org 獲取。

無障礙文件索取：對於殘疾人士或說其他語言的非英語人士，OHA 可以提供其他格式的資訊，例如：翻譯、大字體或盲文版本。請聯絡衛生資訊中心，電話：1-971-673-2411，711 TTY，或電郵：COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us。