



檢疫隔離的意思是什麼？

檢疫隔離是指將可能接觸過 COVID-19 的人士與其他人分隔開。

如果我感覺良好將如何？

即使您沒有任何症狀，您也可能將 COVID-19 傳播給其他人。

我應何時進行檢疫隔離？

即使您未感到生病，如有以下情況也應進行檢疫隔離：

- 接近了感染 COVID-19 的人士。
- 無必要理由而從俄勒岡州之外前來本州。
- 無必要理由而從俄勒岡州之外返回本州。

什麼是必要的旅行？

- 必要的旅行包括出於以下理由的旅行：工作和學習、關鍵基礎設施支援、經濟服務和供應鏈、健康、即時醫療護理，以及安全和保障。
- 非必要的旅行包括性質上屬於旅遊或休閒娛樂的旅行。

我如何進行檢疫隔離？

如果您接近過感染 COVID-19 的人士：

- 應留在家 14 天並與所有人保持六呎距離，包括與您同住的人。

如果您因非必要的旅行而正在檢疫隔離：

- 留在家中 14 天。您無需與同住的人保持六呎距離。

14 天的隔離是防止 COVID-19 傳播到其他人的最安全選擇。如果您沒有任何症狀，可以考慮早點結束隔離：

- 10 天后，無需任何測試，或
- 7 天后，如果您在結束隔離前不到 48 小時進行了抗原或聚合酶鏈反應（PCR）測試，而結果呈陰性。

如果您選擇縮短隔離時間，然而，在隔離后您還會有輕微的機會傳播感染至其他人，因

照顧

如果您出現了 COVID-19 症狀，應致電給您的健康護理供應者：

- 咳嗽
- 呼吸急促或呼吸困難
- 發燒
- 發冷
- 喉嚨痛
- 新出現的味覺或嗅覺失靈
- 疲倦
- 肌肉或身體疼痛
- 頭痛
- 鼻塞或流鼻涕
- 噁心或嘔吐
- 腹瀉



此，您每天持續監測自己的症狀至關重要。

如果出現症狀，您應該返回隔離區，並通知您的本地公共衛生機關，還要打電話給您的衛生保健提供者討論檢測事宜。



在長期護理設施和其他聚集式護理環境中的爆發期間，縮短檢疫不是一種選擇。請訪問俄勒岡州衛生局的 [COVID-19 網站](#) 以瞭解更多資訊。

您可以……

- ✓ 獨自做運動
- ✓ 玩遊戲或拼圖
- ✓ 進行園藝或坐在家門外
- ✓ 以遠端方式與人保持聯繫



請勿……

- ✗ 去食品雜貨店
- ✗ 去藥房
- ✗ 有朋友來訪
- ✗ 集體做運動



聯繫實用資源

有些人認為檢疫隔離很容易。但其他人則可能較難，尤其是一些不能在家工作、獨居、有殘疾或需要在家照顧其他人士的人士會較難。

如果您需要幫助，以下是一些實用資源：

- 瀏覽 211info.org 或致電 211。
- 俄勒岡衛生計劃成員可聯絡 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，俄勒岡州衛生局可以提供其他格式的資訊，例如：翻譯、大字體或盲文版本。請致電 1-971-673-2411、711 聽障專線 (TTY) 或電郵至 COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us 與健康資訊中心聯絡。