

# 感謝您進行測試

您今天正在接受導致 COVID-19 的冠狀病毒測試。測試是發現及減慢此病毒傳播的最佳方法。

由於有太多新的 COVID-19 病例，即使您的測試結果呈陽性，公共衛生團隊亦可能無法致電給您。以下的指示將會協助您了解在今天進行測試後應採取的步驟。

## 在等待獲取測試結果期間

從今天開始，留在家中並遠離其他人。

- 假設您自己帶有病毒，並且可以將其傳播給其他人。
- 確保我們有您正確的電話號碼。我們會致電或發短訊給您通知您測試結果，但需時可能長達一星期。

列出最近曾與您有密切接觸的人員名單。

- **密切接觸**是指在一天內身處於某人 6 呎範圍內度過 15 分鐘或以上時間，無論是否有戴著口罩。
- 如果您沒有出現任何症狀，請列出在接受測試前兩天開始曾與您有密切接觸的所有人員。
- 如果您有出現症狀，請列出在症狀開始前兩天開始曾與您有密切接觸的所有人員。

## 如果您的測試結果呈陽性

您體內含有病毒，並可以傳播給其他人。您應該：

1. **在家中自我隔離。**留在家中，並遠離其他人，包括：自己的同住家人。
  - 如果您感到不適，請從症狀出現當日起自我隔離 10 天，並確保在沒有藥物幫助的情況下已退燒達 24 小時後，才再與其他人共處一室。
  - 如果您沒有出現症狀，請從今天（進行測試當日）起自我隔離 10 天。
2. **立即致電、發短訊或電郵給您的密切接觸者。**最重要是把握時間！讓您名單中的每位人士知道您的 COVID-19 測試呈陽性。患者在出現症狀之前的兩天內傳染性

最強，而有些人則從沒有出現症狀。如果您可於四天內聯絡曾在您身邊的朋友及家人，則可以防止下一個人患上 COVID-19。

3. **告訴您的接觸者留在家中、遠離其他人及接受測試。**他們可以與其醫生商討有關測試事宜，如果他們沒有醫生或無法在社區測試中心進行測試，請致電 2-1-1。您的接觸者最好自上一次與您接觸後起等待最少四天才進行測試。因為如果太早進行測試，測試可能無法檢測到病毒。如果測試結果呈陽性，他們則應自我隔離，並通知任何與其有密切接觸的人士。
4. **您的接觸者應計劃在與您上一次互動後起的 14 天內留在家中進行檢疫隔離。**出現 COVID-19 症狀需時 2 至 14 天不等。如果您的接觸者沒有出現任何症狀，而且並非居住於長期護理機構中，他們則可以在 10 天後結束檢疫隔離。如果您的接觸者在檢疫隔離結束前 48 小時內的抗原或聚合酶連鎖反應測試呈陰性，他們則可以在 7 天後結束隔離。如果他們與有嚴重疾病風險的人士同住，則應進行整整 14 天的檢疫隔離。如果他們提早結束檢疫隔離，仍有輕微但具臨床意義的機會可以傳播病毒。因此，您的接觸者應在整個 14 天的檢疫隔離期內每天持續監察症狀。如果出現症狀，他們應該恢復進行檢疫隔離、通知其當地的公共衛生機關，以及致電給他們的醫療保健提供者商討測試事宜。
5. **如果公共衛生團隊致電給您，請接聽電話。**告訴您的密切接觸者亦要接聽有關公共衛生事宜的電話。

## 如果您的測試結果呈陰性

- 如果您一直與 COVID-19 患者有密切接觸，則曾接觸過病毒。即使您的測試結果呈陰性，您亦需要自上次與此人士共處時起留在家中及遠離其他人（檢疫隔離）**14 天**。如果您沒有出現任何症狀，而且並非居住於長期護理機構中，則可以在 10 天後結束檢疫隔離。如果您在檢疫隔離結束前 48 小時內的抗原或聚合酶連鎖反應測試呈陰性，亦可以在 7 天後結束隔離。如果您與有嚴重疾病風險的人士同住，則應進行整整 14 天的檢疫隔離。如果您提早結束檢疫隔離，仍有輕微但具臨床意義的機會可以傳播病毒。因此，您應在整個 14 天的檢疫隔離期內每天持續監察自己的症狀。如果出現症狀，您應該恢復進行檢疫隔離、通知您當地的公共衛生機關，以及致電給您的醫療保健提供者商討測試事宜。
- 請遵從醫療保健提供者給您的所有指示。
- 繼續採取日常措施去保護自己及他人。
- 如果您感到不適且沒有好轉，請諮詢您的醫生或診所。您可能是因為 COVID-19 以外的原因而感到不適。

## 如果您現在或其後感到身體不適

- 好好照顧自己。多作休息及多喝水份。致電您的醫生或診所，看看是否可以服用任何藥物來紓緩身體不適。

- **與您的醫生保持聯絡。** 前往診所或醫生辦公室前先致電查詢。如果您沒有醫生的話，請致電 211。即使您沒有醫療保險，他們亦可以協助您找到治療。有傳譯員可以提供服務。
- **您的身體不適可能會惡化。請致電您的診所或醫生去尋求醫療建議。**
- **如果您出現以下的嚴重症狀，請致電 911 或前往鄰近的急症室：**
  - 呼吸困難
  - 胸部或腹部疼痛或感到壓力
  - 無法喝水或液體
  - 新出現的神智不清或無法喚醒
  - 嘴唇或臉部發紫

## 問題？

瀏覽 [OR-OHA-COVID-19](#) 或您當地衛生部門的網站，以獲取更多有關如果您的 COVID-19 測試結果呈陽性該怎辦、如何自我隔離或檢疫隔離，以及如何留在家中獲取支援的資料。

俄勒岡州衛生局希望在此嘉許及感謝姆爾特諾默郡衛生部門在編寫本文件及與所有俄勒岡州居民分享本文件方面所作出的努力。

**索取無障礙文件：**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料，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@dhs.oh.state.or.us](mailto:COVID19.LanguageAccess@dhs.oh.state.or.us) 與健康資訊中心聯絡。