

COVID-19

如果您的測試呈陽性怎麼辦



目錄

03/	簡介
04/	隔離
05/	能做和不能做的事情
07/	隔離
08/	隔離協助
09/	告知密切接觸者
10/	告知您的僱主
11/	病假選項
11/	在哪裡接種疫苗?
12/	在何處檢測?
13/	在家管理呼吸道症狀的10個方法
13/	如果您具高風險患嚴重疾病
14/	阻止病菌散播
15/	如何使用布面罩
16/	如何使用搓手液的問題?

COVID-19
test kit

簡介

接受COVID-19檢測是您所做的正確事情。檢測可以確認您是否感染了COVID-19，並在需要時通知治療。

本指南將助您採取行動，以確保您自己、家人、同事和朋友的安全。

無論您是否出現症狀，都應留居家中並與他人隔開。當您的COVID-19檢測結果呈陽性時，本手冊內含有用的資料來幫助您關愛自己和他人。

其中有些資料可能會讓您感到困惑。如果您有疑問或需要協助以了解您需要做什麼，您當地的公共衛生機構或醫療保健提供者可以幫到您。

有關下一步怎樣做等問題，您亦可致電 OHA COVID-19 免費熱線 866-917-8881，或瀏覽 <https://govstatus.egov.com/or-oha-covid-19-positive-test>。

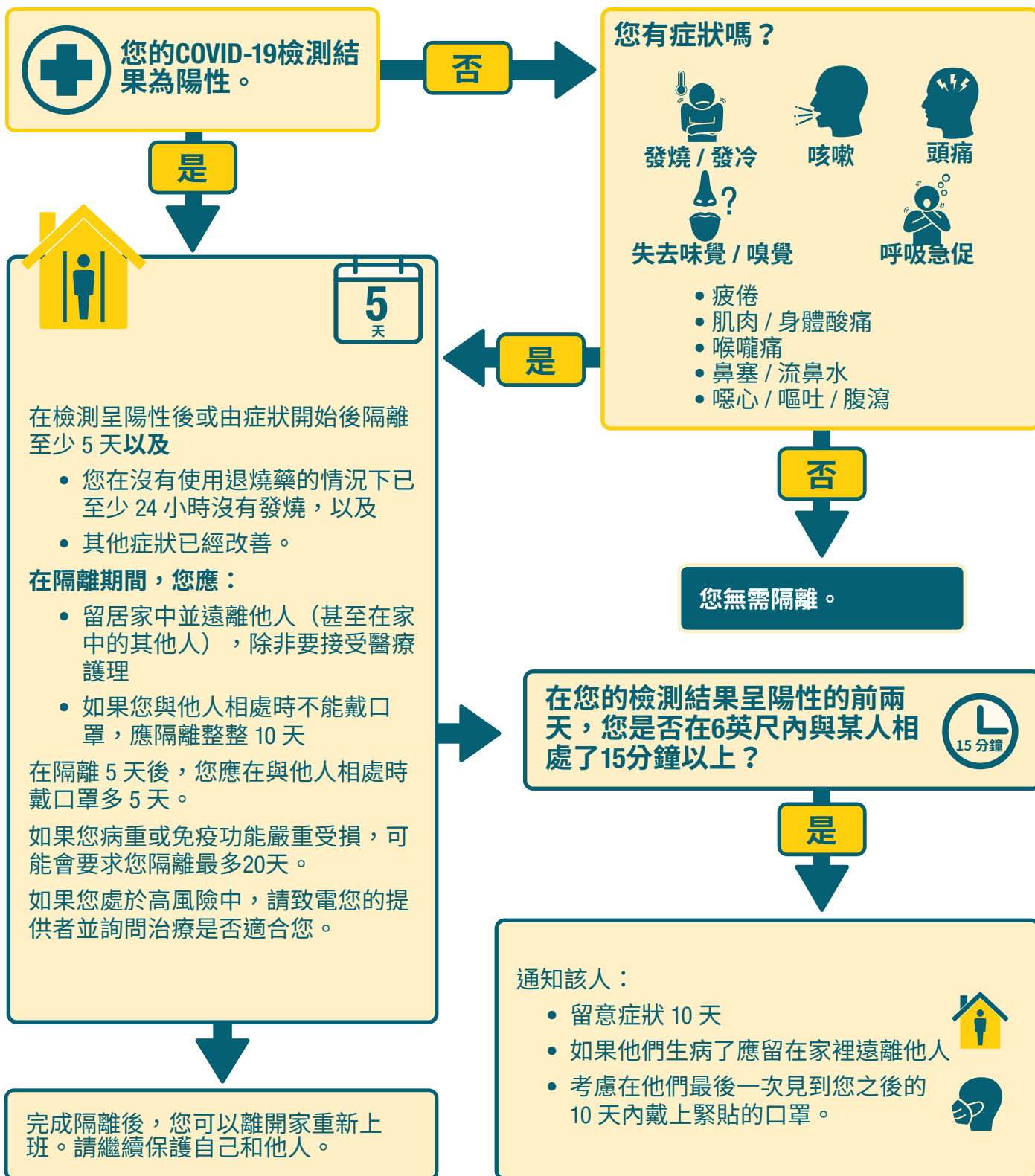
以下文件旨在幫助那些COVID-19檢測呈陽性的人士了解他們應該做什麼以及在這裡可以獲得幫助。我們要承認並感謝摩特諾瑪縣所做的工作，並允許OHA將這些有用資料改編以供其他地方衛生當局使用。



讓我們一起減緩
傳播

隔離

隔離讓感染 COVID-19 的人士遠離其他人，即使在其家中也是如此。如果您出現症狀或 COVID-19 檢測呈陽性，則需要隔離。



如果任何人出現以下嚴重症狀，請撥打911：

- 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

能做和不能做的事情

當我在隔離期間

	隔離
誰？	COVID-19患者或COVID-19檢測結果呈陽性的人士（不論有無症狀）。
我是否應該留居家中？	是
我可以上班或上學嗎？	不可以。如果您的工作/學習允許並且您感覺良好，您可以在家中工作或學習。
我可以去看醫生或接受醫療護理嗎？ 如果您沒有醫療保健提供者，請致電211以獲取更多資料。	是。請先與您的醫療保健提供者聯絡再前往他們的辦公室。他們可能會安排視像/電話會診，或者如果安排您前往他們的辦公室，則需要您遵從特殊步驟。
是否允許他人來探訪我？	否。您家庭以外的人都不應拜訪您。 如果您需要幫助或照顧，請限定您家庭內 一名成員 來探訪您。 與家人在一起時，請戴上口罩，保持6英尺距離，並經常洗手。
我可以出去散步、踩單車、遠足嗎？	是。只要您獨自一人並與他人保持身體距離，您就可以在隔離期間外出。您不應該參加任何團體活動，即使是在戶外。
我可以出去買雜貨和藥物等其他必需品嗎？	不可以，要等到您康復才可以。（請參見下文。） 可提供幫助讓您在隔離期間獲得所需的東西。（請參見下一節。）
我是否需要留居家中的另一個房間？	是，如果可以的話，請留在單獨的房間或區域中，直到康復為止。
如果我開始覺得生病該怎麼辦？ 如果您出現以下嚴重症狀，請撥打911： <ul style="list-style-type: none">• 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	請聯絡您的醫療護理提供者。如果您沒有醫療保健提供者，請致電211以獲取更多資料。

能做和不能做的事情

當我在隔離期間

	隔離
何時可以和其他人相處？	<p>如果您生病了，在以下情況下可以與他人相處：</p> <ul style="list-style-type: none">• 自症狀首次出現後已過去至少 5 天，並且• 您未使用藥物而 24 小時都沒有發燒，並且• 您的症狀改善了 <p>如果您的檢測結果呈陽性，但從未出現症狀，如果您可以戴口罩多額外 5 天，則自檢測 5 天後，您就可以與其他人相處。</p>

檢疫隔離

檢疫隔離是指將**接觸過 COVID-19 的人士**與他人隔離。自 2022 年 3 月 12 日起，俄勒岡州已暫停對普通人群進行隔離，包括學校和托兒所。仍然有一些建議隔離的高風險環境，例如：醫療機構、無家可歸者收容所，以及來自不同家庭的個人長時間共同居住的地方（例如：護理機構、監獄設施、群居之家）。

請通知與您有過密切接觸的任何人，您的 COVID-19 檢測呈陽性。**密切接觸**是指處於 COVID-19 患者 6 英尺內長達 15 分鐘或更長時間。人們最有可能在症狀出現前一兩天內傳播該病毒。有些人從不顯示症狀，但仍可以傳播病毒。

您的聯絡人有機會選擇採取他們想要的任何其他安全措施，包括：

- » 在他們最後一次見到您之後觀察症狀 10 天
- » 在他們最後一次見到您之後後的 10 天內佩戴緊貼的口罩
- » 在他們最後一次見到您 5 天之後接受測試
- » 避免與嚴重 COVID-19 高危人群進行不必要的拜訪

如果他們出現症狀或者檢測呈陽性，他們需要留在家裏並進行隔離。

如果密切接觸者開始感到不適，應該致電其醫療保健提供者。如果您沒有醫療保健提供者，請致電 211 以獲取更多資料。如果症狀嚴重，請撥打 911。



隔離協助

在您不再能傳播 COVID-19 病毒之前，務必要留居家中，這非常重要。但是，留居家中並不輕鬆，您可能需要幫助。

我們可以協助您取得支援，因此您可以留居家中，直至情況好轉。您所在的社區和您所知道的機構可能使用您的語言提供協助，包括：

- 食物
- 雜貨或藥物遞送
- 租金、水電費和其他每月賬單的財務幫助
- 幫助與您的家人隔離
- 失業和病假資源
- 精神健康支持

如何獲得服務

- 如果出現下情況，請致電**OHA COVID 免費熱線 866-917-8881**：
 - 您想了解更多健康資料
 - 您對隔離或檢疫隔離有所疑問
 - 您對告知您的密切接觸者知道他們可能已接觸 COVID-19 有疑問
 - 您需要被隔離並擔心您這樣做的能力
- 請致電211並詢問您在隔離時可以獲取的服務。211有提供口譯服務。如果您未隔離，但需要支援，您仍然可以尋求協助。
- 與您的醫療保健提供者聯絡，並要求其幫您聯絡可獲得的支援以便您進行隔離。您的提供者可為您提供協助。
- 詢問您是否具惡化為嚴重COVID-19的高風險，以及您是否適合接受治療。
- 如需更多資料：[瀏覽安全而強大的俄勒岡州的網站。](#)

測試結果呈陽性？自行報告病例。

我們要求您透過網上調查幫助我們收集重要數據，以助我們更好地了解我們社區的 COVID-19。您可在此進行調查：<https://govstatus.egov.com/or-oha-covid-19-positive-test>。

或者，如果您需要協助，請致電（免費電話**866-917-8881**）。

告知密切接觸者

您自己告知密切接觸者。

- 如果您曾有或正有以下症狀：聯絡在您症狀開始前兩天曾與您密切接觸的人士。
- 如果您未曾出現或現在沒有症狀：聯絡在您進行COVID-19檢測前兩天曾與您密切接觸的人士。
- 無論疫苗接種狀態如何，密切接觸者都應該注意症狀。

他們可以與其醫生商討有關檢測事宜，如果他們沒有醫生或無法在社區檢測中心進行檢測，則請致電 2-1-1。最好讓他們在與您相處後的 5 天再進行檢測。因為如果太早進行檢測，則可能無法檢測出病毒。如果他們的檢測結果呈陽性，他們則應通知任何與其有密切接觸的人士。

他們還應該與他們的醫生討論是否有患嚴重疾病的風險，以及他們是否可以接受治療。

需要協助以告知他人嗎？

以下是對您的密切接觸者要說些什麼的範例：

「我們最近一起聚會後，我進行了COVID-19檢測，結果為陽性。由於我們曾有密切接觸，公共衛生部門建議您在我們最後一次見面後的 10 天內觀察症狀，並採取任何其他您想要的安全措施。」

您可以與您的醫生商討有關檢測事宜，如果您沒有醫生或無法在社區檢測中心進行檢測，請致電 2-1-1。最好是從我們最後一次聚會後的 5 天再進行檢測。因為如果太早進行檢測，可能無法檢測出病毒。

您亦可瀏覽 COVID 網頁(<https://govstatus.egov.com/or-oha-covid-19-positive-test>)以獲取更多資料。

我知道這個消息可能讓您難以接受，因此如果您想找人傾述，請打電話給我。」



告知您的僱主

如果您的 COVID-19 檢測呈陽性，並且曾在工作中與其他員工或公眾相處過，我們強烈建議您告知您的僱主。您可以盡快告訴您的主管或僱主，以幫助減緩 COVID-19 的傳播。

如果您在餐飲服務業工作，法律規定您要告訴您的主管您的 COVID-19 檢測呈陽性。[\(ORS 624.080\)](#)。

不要上班

請留在家中，即使您沒有症狀。致電請病假。如果有的話，請使用病假。按照隔離（第5-6頁）的指示隔離自己。

如果您的僱主要求醫生出具便條才讓您留居家中，您可以聯絡您的醫生、診所或您接受檢測的機構。

我的僱主會告訴我的同事我的檢測結果是陽性嗎？

現在僱主必須告知員工他們在工作場所接觸 COVID-19 的情況。但是他們必須對資料保密，並且按照《美國殘障人士法案》（ADA）的規定不會透露您的姓名或個人資料。

我的僱主會問我有關 COVID-19 症狀的問題嗎？

在疫情期間，需要遵守 ADA 的僱主可能會詢問員工是否出現症狀。他們必須按照 ADA 的要求，將所有有關員工疾病的資料作為機密醫療記錄進行保存。

如果您受到不公平的對待

如果當您告訴僱主您的 COVID-19 檢測呈陽性時受到歧視，請聯絡俄勒岡州勞工和工業局（BOLI）進行舉報並獲得幫助。請盡快舉報歧視。致電 971-673-0761 或電郵 help@boli.state.or.us。

聯絡俄勒岡州 OSHA，以報告您工作場所中的危險。致電 503-229-5910 或瀏覽 [osha.oregon.gov/workers](https://www.osha-oregon.gov/workers)。



病假選項

- 帶薪病假時間 - 俄勒岡州法律為所有員工（包括兼職員工）提供病假時間。如果您的僱主有10名或更多員工（在波特蘭有6名或更多員工），您將獲得帶薪病假。

準備好重新上班時

當您再次感到健康並滿足與他人相處的規定時（請參閱第8頁，*何時可以與他他人相處?*），您可以回去上班。當地衛生部門不建議僱主要求僱員提供COVID-19檢測為陰性的證明才讓其回去上班。但是，如果您的僱主確實要求陰性檢測才允許您回去上班，則他們必須為該檢測付費。同樣，即使您不再傳播病毒，COVID-19 感染後也可能需要過數週才會檢測出陰性。

何時接種疫苗

我還應該接種疫苗嗎？

是的，即使您曾感染 COVID-19，您仍應該接種疫苗。如果您已檢測出 COVID-19 呈陽性，並且仍然有症狀，則應等待隔離期結束才能接種疫苗，以免感染他人。如果您的症狀出現在兩次疫苗接種之間，您可以考慮將下一次疫苗接種時間推遲達三個月。儘管在感染和疫苗接種之間沒有建議的間隔時間，但目前的證據表明感染後的90天內再感染的風險較低。感染後接種疫苗可提供更好的保護，以防止出現嚴重疾病和死亡。

在此了解有關接種疫苗的更多資訊：<https://covidvaccine.oregon.gov/>

在何處檢測

如果您有保險，您可以聯絡您的醫生或診所要求進行檢測。

如果您沒有保險，致電 211 求助以尋找診所。

該地區提供免費檢測，並且開放給所有出現 COVID-19 症狀的人士及其密切接觸者。即使您沒有醫療保險或醫療保健提供者，也可能會提供檢測。

檢測站點的位置和辦公時間會發生變動，並且可能會添加新地點。致電您當地的公共衛生部門或訪問其網站以獲取最新的日程安排和預約資料。

貝克縣 (Baker County)

541-523-8211

本頓縣 (Benton County)

541-766-6835

克拉克默斯縣 (Clackamas County)

503-655-8411

克拉特索普縣 (Clatsop County)

503-325-8500

哥倫比亞縣 (Columbia County)

503-397-7247

庫斯縣 (Coos County)

541-266-6700

克魯克縣 (Crook County)

541-447-5165

寇里縣 (Curry County)

541-425-7545

德舒特縣 (Deschutes County)

541-322-7400

道格拉斯縣 (Douglas County)

541-440-3571

吉列姆縣 (Gilliam County)

541-506-2600

格蘭特縣 (Grant County)

541-575-0429

哈尼縣 (Harney County)

541-573-2271

胡德里弗縣 (Hood River County)

541-386-1115

傑克遜縣 (Jackson County)

541-774-8209

傑佛遜縣 (Jefferson County)

541-475-4456

約瑟芬縣 (Josephine County)

541-474-5325

克拉馬斯縣 (Klamath County)

541-882-8846

萊克縣 (Lake County)

541-947-6045

萊恩縣 (Lane County)

541-682-4041

林肯縣 (Lincoln County)

541-265-4112

林縣 (Linn County)

541-967-3888

馬盧爾縣 (Malheur County)

541-889-7279

馬里昂縣 (Marion County)

503-588-5342

莫羅縣 (Morrow County)

541-676-5421

姆爾特諾默縣 (Multnomah County)

503-988-8939

波爾克縣 (Polk County)

503-623-8175

謝爾曼縣 (Sherman County)

541-506-2600

蒂拉穆克縣 (Tillamook County)

503-842-3900

尤馬蒂拉縣 (Umatilla County)

541-278-5432

猶尼昂縣 (Union County)

541-962-8800

瓦洛瓦縣 (Wallowa County)

971-673-1111

沃斯科縣 (Wasco County)

541-506-2600

華盛頓縣 (Washington County)

503-846-8123

惠勒縣 (Wheeler County)

541-763-2725

揚希爾縣 (Yamhill County)

503-434-7525

每個家庭可通過聯邦政府獲得多達16個免費的快速抗原檢測。在此處訂購免費測試：

<https://www.covid.gov/tests>

重要資料：如果您曾與感染了 COVID-19 的人士有密切接觸，請從接觸起等待 5 天，然後再進行檢測。因為如果太早進行檢測，可能無法檢測出病毒。在等待期間，請留居家中並遠離其他人。如果您需要協助或需要獲取更多資料，請致電211。

在家管理呼吸道症狀的10個方法

如果發燒、咳嗽或呼吸急促，請致電您的醫生。他們可能會告訴您在家管理您的護理或如果您有惡化為嚴重COVID-19的高風險人士，您是治療的候選者。請遵從以下貼示：

1. **留居家中**直至：
 - 自您第一次出現症狀以來，已過去最少 5 天，並且
 - 在沒有使用任何退燒藥的情況下，您連續 24 小時沒有發燒，並且
 - 您的症狀已經改善。
2. **小心監察您的症狀**。如果症狀加重，請立即致電醫生
3. **多作休息及多喝水**。
4. **在看醫生前**，打電話告訴他們，您的COVID-19 病毒檢測呈陽性。
5. **遇上緊急情況**，請致電 911。告訴他們您的 COVID-19 病毒檢測呈陽性。
6. 咳嗽或打噴嚏時，**請用紙巾遮蓋嘴巴**，然後扔掉紙巾。
7. **用肥皂和水洗手**至少 20 秒。
8. 盡可能**遠離其他人**，待在獨立的房間並使用獨立的洗手間。當您在房間外或靠近其他人時，請戴口罩。
9. **避免共用任何家居物品**，包括食物。
10. 您經常接觸的表面**應該每天清潔**。

如果您具有高風險患嚴重疾病

如果您的檢測結果呈陽性，並且有患嚴重疾病的高風險，請盡快聯絡您的醫療服務提供者以了解更多有關治療的資料。

口服抗病毒藥可以幫助預防嚴重疾病並挽救生命。這些治療需要在您剛出現症狀後就開始進行。盡快聯絡您的醫療保健提供者，看看您是否符合資格。只有醫療保健提供者可以判斷您的資格。如果您符合條件並且您有口服抗病毒藥物的處方，您可以使用聯邦測試以治療 (Test to Treat) 網頁在您附近找到一家提供口服抗病毒藥物的藥房：<https://covid-19-test-to-treat-locator-dhhs.hub.arcgis.com/>。輸入您的郵政編碼，然後從「取得處方地點」框中選擇您選擇的藥房，以便將您的處方發送至該處。

如果您沒有醫療服務提供者，您可以撥打 2-1-1 或使用聯邦[測試以治療 \(Test to Treat\) 網頁](#)找尋您附近的 Test to Treat 站點。

參與的站點將在一次就診中對您進行測試（或接受陽性居家測試結果），提供醫療服務提供者評估，如果符合條件，會開具抗病毒藥物，並將藥物送到鄰近的地點。

單克隆抗體(mAb)治療也有助於預防嚴重的疾病並拯救生命。只有醫療保健提供者可以判斷您接受 mAb 的資格。

欲了解更多資料，並找到聯邦測試以治療 (Test to Treat)網頁，請訪問：

[OHA COVID-19 治療網頁](#)

[聯邦 COVID-19 治療定位器](#)（如果使用本網站，只有醫療保健提供者可以提前致電並核實供應和服務）

阻止病菌散播

可存取版本 <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/schools-childcare/symptom-screening.html>

幫助預防諸如COVID-19之類的呼吸道疾病傳播。



cdc.gov/coronavirus

316917-A October 1, 2020 6:18 PM

如何使用布面罩



1. 洗手。



2. 確保面罩是乾淨的。



3. 戴上面罩時盡量少觸摸面罩。



4. 遮住鼻子、嘴巴和下巴。



5. 用繫帶或掛耳的繩圈來綁緊。



6. 應該緊貼但舒適。



7. 確保您可以通過面罩呼吸。



8. 避免觸摸臉部或面罩。



9. 解開繫帶或掛耳的繩圈來取下面罩。



10. 每次使用後，請用熱水和肥皂清洗面罩。



11. 洗手。



12. 確保面罩已經乾透，沒有損壞或變形。

如何使用搓手液

以來自 Freenik.com 的資源設計



塗抹於手掌



搓一下雙手手掌



手指之間



指甲



手腕



大拇指



搓至乾 (20 秒)



已消毒的雙手

0716-2022 TRADITIONAL CHINESE

問題？

瀏覽您當地衛生部門的網站或詢問您的醫療保健提供者，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。

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料，例如：翻譯、大字體或盲文版本。致電 1-971-673-2411、711（聽障專線 (TTY)）或電郵 COVID19.LanguageAccess@dhsaha.state.or.us 與 COVID-19 傳訊部聯絡。

OHA 3894 (07/12/2022) TRADITIONAL CHINESE