

COVID-19

托兒服務工作人員自我檢疫隔離基本指引

我是一名緊密接觸者 - 這是什麼意思？



緊密接觸者是：

- 與一名COVID-19感染者在6英尺範圍內，24小時內相處合共15分鐘
- **並且 / 或者**與一名COVID-19感染者親吻，或曾共用飲食餐具，或該患者曾面向你咳嗽

緊密接觸後的檢疫隔離措施

托兒服務主管可選擇以下一種措施：

- 檢疫隔離14天（這是**最安全**的選項）
- 檢疫隔離10天
- 檢疫隔離7天（在**第5天或其後**病毒檢測呈陰性者）



如果你已接種全劑量COVID-19疫苗，除非出現病徵，否則不需檢疫隔離或接受檢測

檢疫隔離期間我該怎樣做？



- 如果沒有接種全劑量疫苗，在最近一次緊密接觸至少**5天後**，接受COVID-19檢測
- **除非**需要出外尋求醫療服務，否則請留在家中
- **即使**你正遵從較短的檢疫隔離時段或已接種全劑量疫苗，在14天內，留意是否出現COVID-19病徵
- 如你在**托兒服務機構**曾暴露於COVID-19，並與其他人同住，只要你**沒有**出現病徵，同住者仍然可以上學、上班和進行其他活動
- 如你出現病徵，請立刻接受檢測，並且與同住者隔離
- 如你檢測結果呈**陽性**，與你同住者必須開始檢疫隔離

我什麼時候可以恢復上班？

在以下情況你可以恢復上班：

- 你已完成檢疫隔離的時限並且一直都沒有病徵

如果出現病徵

- 開始出現COVID-19病徵之後10天
- **並且**24小時沒有發燒（**沒有**使用退燒藥物）
- **並且**病徵減輕
- **並且**你的醫療保健者提供書面證明你可以安全恢復上班

如果沒有病徵

- 陽性檢測結果後的10天
- **並且**你的醫療保健者提供書面證明你可以安全恢復上班



我如何保障自己及家人的安全？



保護自己及家人的**最佳**方法

- 可以的話，請接種COVID-19疫苗
- 除住處外，請保持6英尺社交距離
- 避免在空氣流通不良的**室內**群眾聚會
- 使用**緊貼**的口罩，全部遮蓋口和鼻
- 用肥皂和水清潔雙手**20秒**或使用搓手液（酒精含量達60%或以上）並自然風乾

免費COVID-19檢測地點



預約接種COVID-19疫苗

