



遵循以下8个重要步骤： 如果您接到通知，指您是 冠病病患的密切接触者， 您应当怎么做？

需要隔离的人士将通过手机简讯收到电子隔离令
(electronic Quarantine Order - eQO)。



1 请立刻回家并在房间(最好有独立浴室)自我隔离。打开窗户，保持室内通风。不要与家中其他人有任何肢体接触。

2 您必须在住家自我隔离。如果您的住家不适合隔离，您则需到政府隔离设施 (Government Quarantine Facility - GQF) 接受隔离。

3 10天的隔离期将从您接触冠病病患当天开始算起。除了前往指定的中心接受聚合酶链式反应(PCR)检测外，您不能外出。为了照顾好您的健康，当局会指示您使用全天候的远程医疗服务。



4 您必须在10天隔离期开始和结束时接受PCR检测。请根据电子隔离令的指示上网预约检测时段，并自行前往您住家附近的区域检测中心做检测。医生将在24至48小时内通知您检测结果。您也可通过保健资讯网 (HealthHub) 查看结果。

5 您也可在区域检测中心免费领取抗原快速检测仪。在隔离期间，您必须每天自行做抗原快速检测(ART)，并在中午12时前通过 <https://go.gov.sg/mohartresults> 提交检测结果。



6 在10天隔离期结束前，您必须预约接受另一轮PCR检测，并自行前往区域检测中心做检测。

7 如果您在接获电子隔离令的同时，也收到当局发出的“健康风险警告”或“健康风险警戒”，请以隔离令的规定为准。

8 在隔离第10天，如果您的PCR检测结果呈阴性，您将收到解除隔离的手机简讯，并可结束隔离。为了您的安全着想，请在第11天至第14天继续每天自行做ART检测。



如果当局通过“合力追踪”数据确认您是密切接触者，当局将根据您的感染风险向您发出“健康风险警告”或“健康风险警戒”。

健康风险警告 (HRW)

- 您将收到手机简讯通知。
- 收到通知后，请做PCR检测并自我隔离，直到您接获阴性检测结果为止。
- 健康风险警告期结束时，请再做一次PCR检测。
- 根据手机简讯所提供的指示做ART检测。

健康风险警戒 (HRA)

- 您将收到手机简讯通知。
- 当局鼓励您接受免费的PCR检测。
- 虽然您的行动不受任何限制，但请尽量减少与他人的互动交流。
- 在收到通知后的10天内留意自己的健康状况。
- 如有必要，请根据手机简讯提供的指示做ART检测。