

# 新型冠状病毒 (COVID-19)

## 最近更新信息:

2020年12月20日: 已缩短与确诊为COVID-19患者密切接触的个人的检疫期。现在要求密切接触者进行自我检疫(留在家中或另一居所, 与其他人分开), 并从其最后一次与病例后开始监测症状**10天**, 而不是14天。

2020年12月2日: 暂时禁止与非家庭成员的人士进行任何公开或私人聚会。



## 1. 冠状病毒如何传播?

与其他呼吸道疾病一样, 人类冠状病毒通常透过以下方式从感染者传播到他人:

- 咳嗽, 打喷嚏和说话产生的飞沫
- 近距离接触, 例如照顾感染者

人们也有可能通过接触带有病毒的表面或物体, 然后再接触自己的嘴, 鼻子或眼睛而感染COVID-19, 但这并不被认为是病毒传播的主要途径。有些人感染了COVID-19后不会出现任何症状, 但他们仍然可以将病毒传染给其他人。

## 2. COVID-19的症状有哪些?

已知的患者症状有轻微的也有非常严重的, 有的患者还需要住院, 甚至最终死亡。一些COVID-19患者从未出现症状。

COVID-19的症状可能同时包括以下几种: 发烧, 咳嗽, 呼吸急促或呼吸困难, 发冷、疲劳, 肌肉或身体疼痛, 头痛, 喉咙痛, 恶心或呕吐, 腹泻, 充血或流鼻涕, 或新出现的味觉或嗅觉丧失。所列的症状并没囊括所有症状。请咨询你的医疗服务提供单位, 以了解任何其他严重的或与你相关的症状。有关症状的更多信息, 请参见

[ph.lacounty.gov/covidcare](http://ph.lacounty.gov/covidcare)。

## 3. 如果我出现这些症状, 我应该怎么做?

如果你出现症状, 请咨询你的医生, 并考虑进行COVID-19检测。如果你生病了, 请留在家里, 并远离他人。如果你有COVID-19, 你应该遵循[居家隔离指南 \(ph.lacounty.gov/covidisolation\)](http://ph.lacounty.gov/covidisolation)。这些措施包括从症状首次出现开始, 留在家里至少10天, 以及在在没有使用退烧药的前提下已经退烧, 且症状也有所改善后, 留在家里至少1天

## 关键点

- COVID-19可以通过近距离接触或接触带有病毒的物体或表面来传播。
- 最好的防护措施是:
  - 佩戴布面口罩
  - 保持身体距离
  - 勤洗手
  - 避免用未洗过的手触碰眼睛、鼻子和嘴巴
  - 生病时进行自我隔离
  - 如果你曾与COVID-19患者有过近距离接触, 应进行检疫
- 出现COVID-19症状的人士或曾与COVID-19患者有过密切接触的人士应该接受检测。

欲了解更多信息:

洛杉矶县公共卫生局

致电 2-1-1

<http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus>

美国疾病控制和预防中心 (CDC)

<http://www.cdc.gov/coronavirus/novel-coronavirus-2019.html>

# 新型冠状病毒 (COVID-19)

(24小时)。

如果你的 COVID-19检测结果呈阳性，请一定要告知你所有的**密切接触者**，他们必须进行检疫并监测自己10天内的健康状况。如果他们从未出现任何症状，且如果他们在第11天至第14天期间也在监测自己的健康状况，并特别小心地采取常规 COVID-19预防措施，他们的检疫期可以在第10天后结束。建议密切接触者接受 COVID-19检测，以检查他们是否受到感染。如果检测结果呈阴性，他们仍需要检疫10天。详情请参阅[适用于 COVID-19密切接触者的居家检疫指南 \(ph.lacounty.gov/covidquarantine\)](https://ph.lacounty.gov/covidquarantine) 获取更详细的指导意见。

出现 COVID-19症状的老年人，免疫系统脆弱的或拥有潜在健康问题的人士，即使症状轻微，也应尽早就医。

如果你出现呼吸困难，感到胸部疼痛或有压迫感，嘴唇或面部发青，意识模糊或新出现难以醒来等紧急的警示性症状，请立即拨打9-1-1或前往急诊室。如果情况不是很紧急，请在去看医生之前先打电话给你的医生。

## 4. 如果我认为我可能已经接触过COVID-19，我应该怎么做？

如果你符合“密切接触者”的标准，你必须进行自我检疫，并在你最后一次接触感染者后的 10 天内监测你的健康状况，并接受 COVID-19 检测。如果你在接下来的 10 天内没有出现任何症状，并且从第 11 天到第 14 天监测自己的健康状况，以及特别注意遵循常规的 COVID-19 预防措施，你可以在第 10 天后结束检疫。如果你满足以下条件，你就属于密切接触者：

- 在 24 小时内，你在 6 英尺范围内与 COVID-19 患者接触了 15 分钟或更长时间。
- 你在没有采取防护措施的情况下接触了 COVID-19 患者的体液和/或分泌物。例如，你被患者咳嗽或打喷嚏，你和患者共用一个水杯或餐具，你亲吻患者，或者你在没有佩戴适当的防护装备的情况下为他们提供护理服务。

COVID-19 患者可从其症状首次出现前的 2 天开始感染他人，直到他们被允许结束居家隔离（如[COVID-19 患者居家隔离指南](#)中所述）为止。一位 COVID-19 检测结果呈阳性但没有出现症状的个人，从接受检测的前 2 天到检测后的 10 天之间被认为具有传染性。有关其他说明，请参阅其他相关的居家指南。

如果你不符合需要检疫的标准，但在拥挤的环境内和/或与没有戴面罩和没有保持6英尺距离的人士有过密切接触，则可以考虑接受检测并在家待10天。如果你最近在完成非必要的旅行后返回另一个州或国家，你将被要求留在家中并进行10天的自我检疫。在这种情况下，只与家里的人接触。请尽量与家里的其他人保持至少6英尺的距离，即使在家里也要戴上面罩，经常洗手并清洁“高接触频率”的表面。如果你出现症状，打电话给你的医生，讨论如何做检测。

# 新型冠状病毒 (COVID-19)

## 5. 我可否进行新型冠状病毒的检测？

我们建议对出现新冠病毒症状的人士进行检测。如果你出现新的症状，且你认为可能是由冠状病毒引起的，请告知你的医生，并讨论做检测的事宜。你也可以登录[covid19.lacounty.gov/testing](https://covid19.lacounty.gov/testing)或拨打2-1-1预约当天或次日的免费检测服务。

如果你曾与COVID-19患者有过近距离接触，我们建议你进行检测。这是为了查看你是否感染了病毒，以及可能传染给了其他人。请注意，即使你的检测结果为阴性，你仍然需要检疫。有关更多信息，请参阅[ph.lacounty.gov/covidtests](https://ph.lacounty.gov/covidtests)。

如果你可能因为参加一次聚会或活动而接触到COVID-19，而在这些聚会或活动中你处于拥挤的环境中，并且/或者与没有戴面罩并且无法保持6英尺距离的人士有过密切接触，那么考虑接受检测并且在家待10天。

## 6. 如何治疗COVID-19？

目前还没有专门治疗COVID-19所引起疾病的方法。然而，许多症状都是可以治愈的。治疗方法将根据病人的情况而定。留意市面上出售的欺诈性产品，这些产品宣称可以预防或治疗这种疾病。有关更多信息，请参阅[COVID-19诈骗和骗局](#)。

## 7. 我如何保护自己和其他人免于感染COVID-19？

每个人每天都可以采取一些措施，以[降低](#)生病或将COVID-19传染给他人的[风险](#)。

你应该：

- 无论何时，当你离开家外出或出现在其他不属于你的家庭成员的周围时，都要戴上布面罩。
- 与他人保持[社交距离](#)。当你外出时，请尽量和其他人保持至少6英尺的距离。
- 避免前往拥挤的区域，给自己一些远离他人的空间。
- 与非家庭成员保持简短的互动时间。
- 用肥皂和水洗手至少20秒，尤其是在去完卫生间后；吃东西之前；在擤鼻涕，咳嗽或打喷嚏后。
- 如果没有现成的肥皂和水，请使用至少含有60%酒精的擦手液。如果你的手很脏，请一定要用肥皂和水洗手。
- 避免用未经清洗的双手触摸眼睛，鼻子和嘴巴。
- 避免与他人进行近距离接触，比如接吻、分享杯子、餐具、玩具或运动器材（除非共用前已消毒）。
- 避免使用经常接触的物体和表面，或使用常用的家庭清洁剂清洗和消毒经常接触的物体和表面。
- 请用纸巾遮住咳嗽或喷嚏，然后把用过的纸巾扔进垃圾桶。如果你没有纸巾，请使用你的

# 新型冠状病毒 (COVID-19)

肘部（而不是你的手）。

- 增加通风——到外面走走，或者如果安全的话，请打开窗户。
- 有潜在健康问题的人患COVID-19严重疾病的风险要高很多。对于洛杉矶县的容易感染病毒的居民来说，应尽可能留在家中，且很重要的一点是，提供将食品杂货和药品送到此类人群的家门口的服务。

## 8. 我可以拜访我的家人和朋友吗？

现在，你必须远离那些不属于你家庭成员的人士。与来自不同家庭的人士近距离接触会增加COVID-19传播的风险。与你面对面接触的人越少，你感染COVID-19的风险就越低。自2020年12月18日起，暂时禁止所有与非家庭成员进行的私人 and 公共聚会（宗教服务和抗议除外）。

我们强烈建议因COVID-19而罹患更严重疾病或死亡风险较高的人士（如老年人和患有慢性疾病的病人）不要参加任何聚会。医用口罩会比布面面罩提供更强的保护，因此，高危人群如果与非家庭成员有任何密切接触的话，我们强烈希望其考虑佩戴医用口罩。

## 9. 我应该戴口罩吗？

超过2岁的所有人出门时，必须佩戴布面面罩遮盖口鼻。如果你感染了COVID-19但是没有出现感染迹象，这些面罩是用来帮助保护他人免受你的飞沫感染的。新的研究表明，布面面罩也为佩戴者提供了一些保护，使其免受他人飞沫的伤害。对于出现COVID-19症状的个人或患有COVID-19症状的病人，当他们需要离家就医时，应戴上医用口罩（如果有的话）。

2岁以下幼儿不宜佩戴布面面罩。8岁以下儿童佩戴面罩时，成人应始终在旁监督，以确保儿童能安全呼吸，并避免发生窒息或闷死。任何有呼吸困难，意识模糊或无法独自摘掉口罩或布面面罩，或因健康原因被医生告知不应戴口罩或布面面罩的人士，均不应佩戴它们。有关更多信息，请参见[布面面罩用指南](#)。

## 10. 外出旅行是否安全？

加州已经发布了一项旅行建议，即建议取消所有非必要的旅行，并建议任何进入或返回加州的旅客都要进行10天的自我检疫。旅行会增加你感染和传播COVID-19的机会，所以留在家中是保护自己和他人的最好方式。机场，汽车站，火车站和休息站都是旅客可能暴露于空气和表面病毒的地方，且很难与他人保持6英尺的距离。如果你正在考虑外出旅行，请考虑以下几点：

# 新型冠状病毒 (COVID-19)

- COVID-19 会蔓延到你要去的地方吗？
- 你或与你同行的人士，你探望的人士，或在你的目的地或回家时与你共度时光的人士，是否更容易因患上 COVID-19 而感染重病？
- 你旅行或返回的国家、州或地方政府是否要求你在旅行回来后，留在家中 10 天？
- 如果你被要求留在家里，或者你感染了 COVID-19，你会不能上班或上学吗？

如果你生病了，或者在过去 14 天内曾与 COVID-19 患者在一起过，请不要外出旅行。

如果你必须旅行，请按照以上提到的“我如何保护自己和其他人免于感染 COVID-19？”以及 CDC 旅行网页上的旅行准备提示来保护自己和其他人。本网页也解释了不同类型的[旅行](#)所带来的风险。

在完成从一个州或国家返回的非必要旅行后，要求你在家中自我检疫 10 天，并将接触范围仅限于你的家庭成员。非必要旅行是指作为旅游或娱乐度假的一部分而进行的旅行。

如果你被认为属于基本行业的工作者，且你外出是为了工作或学校，那么当你返回洛杉矶县后，你不需要留在家里。基本行业的工作者是指那些为社区提供关键基础设施，经济服务和供应链，健康，即时医疗和安全保障的人士。关于谁将被视为基本行业工作者的更多详情，请参阅[《使重新开放的工作场所和社区更安全》的卫生主管令](#)的第 5 页和第 14 页。

## 11. 我如何知道工作场所、公共场所或企业何时能够安全地重新开放？

请登录洛杉矶县公共卫生局网站，查看[洛杉矶县开放了哪些行业和企业](#)。在去这些企业之前，最好提前上网查询或打电话询问其安全措施的实施情况。

即使现在许多地方已重新开放，但重要的是要记住，病毒没有发生改变，COVID-19 仍然是一个严重的风险源。它仍然很容易在近距离接触的人群中传播。你可以通过继续保持社交（身体）距离，每当你在别人身边时佩戴布面口罩，勤洗手来帮助[降低患 COVID-19 的风险](#)。另外，如果你生病了，或者你与患者有过近距离接触，请记得留在家里。

## 12. 如果 COVID-19 让我感到有压力，我该怎么办？

当你听到，读到，或看到有关传染病爆发的新闻时，感到焦虑并表现紧张是很正常的。这时候关心自己的身心健康非常重要。洛杉矶县的心理健康部门（LACDMH）的[COVID-19 网页](#)和[211LA 网页](#) [211la.org/resources/subcategory/mental-health](#) 提供了当地资源，以解决当地居民心理健康和幸福需求以及关心的问题。CDC 的“[应对压力](#)”网页上也提供了相关指南和资源。

洛杉矶县的居民可以免费使用[Headspace Plus](#)。这是英语和西班牙语的正念和冥想资源的集合。它也有运动和睡眠锻炼，以帮助管理与 COVID-19 相关的压力、恐惧和焦虑。

# 新型冠状病毒 (COVID-19)

如果你想和别人谈论你的心理健康问题，请与你的医生联系，或者拨打洛杉矶县心理健康中心全天候热线电话1-800-854-7771。此外，你也可以发短信“LA”到74174。

## 13. 如果我感到受到被骚扰或歧视，我该怎么办？

洛杉矶县致力于确保所有受COVID-19影响的居民都得到尊重和同情，我们会将事实与恐惧分开，并防范居民受到侮辱。疫情的暴发并不是传播种族主义和歧视的借口。如果因为种族，出生国籍或其它特征受到骚扰或歧视，你都应当上报。无论是否发生了犯罪行为，2-1-1将（通过电话或网络）记录洛杉矶县发生的仇恨犯罪、仇恨行为和欺凌事件。请致电2-1-1或通过以下网址在线提交举报信息：<https://211la.org/resources/service/hate-crimes-reporting-22>。

## 14. 我还可以做哪些事？

- 如果你还没有医疗服务提供者，请找寻一家。如果你需要帮助寻找医生，洛杉矶县的全天候信息专线可以向你提供帮助。请拨打 2-1-1 或登录 [211LA 网站](#)。
- 接种流感疫苗。流感会与 COVID-19 同时传播，所以保护自己和周围的人不感染流感将非常重要。欲了解在哪里可以接种免费或低价疫苗，请拨打 211 或登录 [ph.lacounty.gov/media/FluSeason](http://ph.lacounty.gov/media/FluSeason)。
- 准备可以维持 14 天的食物和必需品，以防你需要进行自我隔离或检疫。
- 坚持查看可靠的信息来源，以获取有关新型冠状病毒的最新准确的信息。
  - 洛杉矶县公共卫生局（LACDPH，县级机构）
    - <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
  - 加州公共卫生局（CDPH，州级机构）
    - <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/nCOV2019.aspx>
  - 疾病预防控制中心（CDC，国家级机构）
    - <http://www.cdc.gov/coronavirus/novel-coronavirus-2019.html>
  - 世界卫生组织（WHO，国际性组织）
    - <https://www.who.int/health-topics/coronavirus>

如果你有任何问题，并且想和他人交流，请致电 2-1-1。