

新型冠状病毒 (COVID-19)

最近更新信息:

2020年11月21日: 添加了有关如果你出现症状, 预防病毒, 传播和应对压力时应采取措施和相关资源的信息。

洛杉矶县公共卫生局 (Public Health) 正在寻求你的协助, 以帮助减缓COVID-19在洛杉矶县的传播。请在光顾任何机构前与该机构联系, 并遵循该机构的防疫指南, 以确保每个人的身体健康。如果你感到不舒服, 即使你出现轻微的症状, 也请你留在家里或尽快回家。为保障聚集场所内的老年人的身体健康, 机构工作人员可能会要求你减少探访老年人的次数。请立即尝试通过替代性的虚拟通讯方式与居民沟通。

1. COVID-19如何传播?

COVID-19很可能以与其他呼吸道疾病相同的方式传播。它被认为是通过以下途径从感染者传播给他人的:

- 通过咳嗽, 打喷嚏和交谈产生的飞沫。
- 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?

已知患者的症状从轻微到严重不等, 有的患者需要住院, 甚至最终死亡。其中65岁以上、有潜在疾病的人的患病风险特别高。COVID-19的症状包括以下几种: 发烧或发冷, 咳嗽, 呼吸急促或呼吸困难, 身体疲惫, 肌肉或身体疼痛, 头痛, 新出现的味觉或嗅觉丧失, 喉咙疼痛, 鼻塞或流鼻涕, 腹泻, 恶心或呕吐。这些并未包含全部症状。

3. 如果我出现这些症状, 我应该怎么做?

如果你开始感到不舒服, 即使你出现轻微的症状, 也要留在家里或尽快回家。如有需要, 请联系你的定期医生以获得指导意见, 安排进行COVID-19检测, 并与其讨论是否需要隔离。你也可以登录 covid19.lacounty.gov/testing 或致电2-1-1预约当天或次日的免费COVID-19检测。欲了解更多信息, 请登录 ph.lacounty.gov/covidcare。

4. 我可以前往设施探望我的亲人吗?

大多数设施已经禁止了所有探望者进入。有些设施在特殊情况下可能会有例外, 例如临终前探望。即使他们允许探望者进入, 但如果你出现COVID-19症状, 你也应该留在家里。在你前往设施之前, 你最好先联系该设施, 以确认他们的探望政策。询问他们你是否可以使用其他的探望方式, 比如视频通话或者设施提供给居民的其他电子通讯方式。即使你不能亲自去探望你的亲人, 你也可以通过其他方式保持与亲人的联系。

5. 设施采取了哪些方法来保护每个人的安全?

许多设施试图通过限制访客, 取消团体活动和非基本类的服务, 如理发服务或私人娱乐服务来保护工作人员和居民。如果可能的话, 医疗服务可以转变为远程医疗服务。除基本的活动如就医以外, 可能会要求居

新型冠状病毒 (COVID-19)

民尽量不要离开他们自己的房间。你可以就该设施保证每个人安全和健康的做法向经理提出你的见解。

6. 我能做些什么来保护自己和他人免受COVID-19的侵害？

- 经常用肥皂和水洗手至少 20 秒，尤其是在上完卫生间后；就餐之前；在擤鼻涕，咳嗽或打喷嚏后。
- 如果没有现成的肥皂和水，请使用酒精含量至少为 60%的洗手液。
- 避免用未经清洗的手触摸眼睛，鼻子和嘴巴。
- 限制近距离接触，比如亲吻，共用杯子或餐具。
- 用纸巾或臂肘遮住咳嗽或喷嚏。把用过的纸巾扔进垃圾桶，然后立即用肥皂和水洗手，或者用含酒精的擦手液擦手。
- 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。
- 增加通风——到外面走走，或者如果安全的话，请打开窗户。
- 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。

7. 如果我对COVID-19 感到有压力怎么办？

当你听到，读到或观看有关传染病爆发的新闻时，感到焦虑并出现压力的迹象是正常的。关心自己的身心健康是很重要的。洛杉矶县的心理健康部（LACDMH）的[COVID-19网页](#)和[211LA网页](#)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。

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 或 2-1-1。

8. 了解获得可靠信息的渠道

慎防借名新型冠状病毒的骗局，假新闻和恶作剧。准确的信息，包括洛杉矶县新病例的公告，都会由公共卫生局通过新闻发布会，社交媒体官方账号，以及县属网站告知公众：

- 洛杉矶县公共卫生局
 - <http://publichealth.lacounty.gov/media/coronavirus/>
 - 社交媒体官方账号：@lapublichealth
- 洛杉矶县心理健康服务中心全天候 24 小时热线电话：(800) 854-7771。
- 致电 2-1-1