

COVID-19

COVID-19是什么？

COVID-19是由SARS-CoV-2病毒引起的。大多数COVID-19患者的症状较轻，有些人可能在感染COVID-19后从未出现症状。但COVID-19也可能导致严重疾病和死亡。一些人罹患严重COVID-19疾病的风险更高。感染病毒后，一些人会出现COVID后健康状况。这包括可能持续数周或数月的一系列新的或复发的症状或持续的健康问题。即使最初没有出现症状的个人，也可能出现COVID-19后健康状况。欲了解更多信息，请参阅美国疾病控制与预防中心(CDC)的“[COVID-19后健康状况](#)”网页。

冠状病毒变异株是什么？

和所有病毒一样，SARS-CoV-2病毒会通过突变而不断变化。这些突变叠加在一起，就会产生略微不同的病毒版本，称为病毒“变异株”。有时，突变会导致病毒更容易传播，使人们病得更严重，或使病毒对治疗或疫苗产生抗药性。在美国使用的COVID-19疫苗有助于防止由病毒变异株（包括Omicron病毒变异株）引起的严重疾病和死亡。有关更多信息，请参见CDC的网页：“[你需要了解的关于病毒变异株的信息](#)”。

COVID-19 如何传播？

SARS-CoV-2病毒主要通过COVID-19患者释放到空气中的呼吸道飞沫在人与人之间传播，例如，当他们说话、唱歌、咳嗽、喊叫、打喷嚏或沉重呼吸时。这些飞沫随后会被其他人吸入，或落在他们的眼睛、鼻子或嘴巴里。一个人与COVID-19患者距离越近，被感染的风险就越高。空气流通不畅的封闭场所会增加感染COVID-19的风险。这是因为携带病毒的飞沫在空气中聚集并传播的距离可以超过6英尺。它们甚至可以在感染者离开房间后，仍留在空气中继续漂浮。病毒也有可能通过你接触带有飞沫的表面，然后再触碰你的眼睛、鼻子或嘴巴来传播，但这种情况较不常见。有关更多信息，请参阅CDC的网页：“[COVID-19如何传播](#)”。

感染COVID-19后会出现哪些症状？

COVID-19的症状可能包括以下一种或多种症状：发烧、发冷、咳嗽、呼吸急促或呼吸困难、感到疲倦、肌肉或身体疼痛、头痛、喉咙痛、恶心或呕吐、腹泻、鼻塞或流鼻涕，或新出现的味觉或嗅觉丧失。一些感染COVID-19的患者从未出现症状。

如果我出现COVID-19的症状怎么办？

如果你出现COVID-19症状，请留在家里，远离他人，并立即进行COVID-19检测。向你的医生咨询关于任何令你感到担心的症状的问题。访问ph.lacounty.gov/covidcare，了解更多关于生病时该做什么的信息。有关如何进行COVID-19检测的信息，请访问ph.lacounty.gov/covidtests/how。如果你需要帮助寻找医生，请拨打全天候服务热线2-1-1，或访问211LA.org。

我应该什么时候进行COVID-19检测？

当属于以下情况时进行COVID-19检测很重要，即使你具有最新的COVID-19疫苗接种状态：

- 你出现了COVID-19症状
- 你是COVID-19患者的密切接触者（详见以下关于密切接触者的定义）。

COVID-19

- 在参加聚会或活动之前和之后以及旅行前后进行检测也是明智的。

请访问ph.lacounty.gov/covidtests了解更多关于何时进行检测和如何进行检测的信息。

如果我的COVID-19检测结果呈阳性怎么办？

这意味着检测发现了 COVID-19病毒。你很可能患有 COVID-19，并可能把它传染给其他人。你必须隔离（远离他人）至少5天。在隔离期间，如果必须与他人在一起，你必须佩戴具有高度防护性的口罩。请严格遵循 ph.lacounty.gov/covidisolation 上的隔离指南。

告诉你所有的密切接触者，他们已接触过病毒。他们可能会被感染，必须采取措施减少COVID-19的传播风险。请告知他们[密切接触者适用指南](#)，你可以在ph.lacounty.gov/covidcontacts上找到该指南的多种语言版本。即使你的密切接触者感觉良好或已经接种了疫苗，他们也必须遵循指南中的各项要求。

有关检测结果的更多信息，请访问ph.lacounty.gov/covidtests上的“[理解你的病毒检测结果](#)”部分。

我能获得治疗COVID-19的药物吗？

如果你出现症状，且COVID-19检测结果呈阳性，并且你有罹患重病的[更高风险](#)，你可以使用一些药物，帮助你免于住院。如果你的年龄在65岁或以上，或者无论你是什么年龄而医疗提供者建议你接受治疗，你可能有资格获得治疗。有些药物是口服的，而有些是注射的。

有几种不同的途径可以获得COVID-19药物。

- 你的医生可以给你开处方。
- 你可以使用联邦“检测到治疗”(Test to Treat)计划，或者你可以致电公共卫生局远程医疗服务（服务时间为一周7天早上8点至晚上8点30分，电话为833-540-0473）。这些检测到治疗服务可提供COVID-19检测和医疗评估，并且如果你符合条件，还可获得口服药物。

如果你属于罹患严重COVID-19疾病风险更高的人群，即使你的症状很轻微，也要立即联系医生或“检测到治疗”服务。不要拖延：当症状出现后尽快用药，效果最好。

欲了解更多关于药物的信息和获取方法，请访问ph.lacounty.gov/covidmedicines。

我什么时候会被认为是COVID-19患者的密切接触者？

如果在24小时内，你与有传染性*的COVID-19患者在同一室内空间内停留了总共15分钟或以上，你就属于“密切接触者”。室内空间的实例包括在家里、等候室或飞机上。“总共15分钟或以上”的一个例子为：在24小时内至少3次在不同时间与某人在同一空间内停留了5分钟。注意：如果你是在工作或学校接触病毒的，可能会使用不同的密切接触者定义。

*从症状出现的2天前开始，直到隔离期结束，COVID-19患者被认为具有传染性（意味着他们可以将COVID-19传播给其他人）。如果他们的COVID-19检测结果呈阳性，但没有出现任何症状，则在进行检测

COVID-19

测前2天至隔离结束期间被视为具有传染性。

如果我是COVID-19患者的密切接触者，我应该做什么？

在洛杉矶县，如果你是COVID-19患者的密切接触者，但你没有出现症状，你不需要进行检疫。你需要接受COVID-19检测，监测自己的健康状况，并佩戴具有高度防护性的口罩10天。请遵循 ph.lacounty.gov/covidcontacts 上的适用于密切接触者的[所有指南](#)。一些密切接触者如果在[高风险环境](#)中生活或工作，则需要进行检疫或禁止其前往工作场所。在工作场所或学校接触过病毒的个人应遵循[工作场所](#)或[学校](#)的指引。

我什么时候可以算作具有最新的COVID-19疫苗接种状态？

当你已接种了所有建议的初始剂量疫苗，并在应该接种加强剂的时间接种了所有推荐的加强剂，你就具有最新的COVID-19疫苗接种状态。公共卫生局的[COVID-19疫苗接种时间表](#)显示了应接种每剂疫苗的时间。欲了解更多信息，请参阅CDC的[“保持最新的COVID-19疫苗接种状态”](#)。

我如何接种COVID-19疫苗？

在洛杉矶县有很多COVID-19疫苗的接种点，且无需预约。请访问www.VaccinateLACounty.com，并点击[“如何接种疫苗”](#)，找到一处在你附近的疫苗接种点。如果你需要帮助预约，或需要前往接种点的交通工具，或因无法出门而申请在家接种疫苗，请致电**1-833-540-0473**，热线服务时间为：早上8点到晚上8点半（一周7天）。也可以拨打全天候热线2-1-1获得以多种语言提供的信息。无论接种者的移民身份如何，所有5岁及以上的个人均可免费接种。

我能获得预防COVID-19的药物吗？

如果你因医学原因无法接种COVID-19疫苗，或者你有[中度或严重的免疫受损](#)情况，你就可以获得药物。这种药物名为Evusheld，应该在你接触COVID-19之前使用。它是用来防止你感染COVID-19的。此药物以注射的方式供12岁及以上且体重至少为88磅的个人使用。欲了解更多信息，请访问：ph.lacounty.gov/covidmedicines 并咨询你的医生。

我如何保护自己和他人免于感染COVID-19？

- 接种疫苗，并在符合条件时接种加强剂疫苗。这是预防 COVID-19 的最佳做法。接种疫苗将减缓病毒变异株的传播速度，并且也会降低出现新的甚至更危险的病毒变异株的机率。
- 佩戴贴合面部且过滤性良好的口罩。请浏览 ph.lacounty.gov/masks 了解更多信息。
- 如果你符合资格，获取预防 COVID-19 的药物（请查看上述部分）。
- 避免前往 COVID-19 更容易传播的地点，包括拥挤的室内场所，空气流通差的封闭空间，以及人们近距离交谈的区域。
- 改善空气流通状况。打开门窗，且尽量避免进入空气流通差的室内区域。有关更多信息，请参阅加州公共卫生署关于[“在室内降低 COVID-19 风险的建议”](#)和 CDC 的关于[“改善家中通风情况”](#)网页。

COVID-19

- 选择户外空间进行社交和健身活动。
- 经常洗手和/或使用消毒洗手液。特别是在公共场所内停留后，那里的表面会被很多人触摸。生病时请留在家中。

如果你属于密切接触者，请遵循ph.lacounty.gov/covidcontacts上的指南

请查看 ph.lacounty.gov/reducerrisk 了解更多小贴士。

我仍然因COVID-19而倍感压力——我能做些什么？

随着全世界继续抗击 COVID-19，你可能会为自己和亲人的健康而感到担心、忧虑、甚至恐惧。经济上的困难、生活方式的改变和其他因素，也可能导致你产生额外的压力。请务必注意情绪困扰的迹象，定期进行自我护理，并在需要时寻求帮助。

如果你或认识的人难以应付压力，可以通过拨打洛杉矶县心理健康局全天候热线 1-800-854-7771 获得帮助。你也可以发送短信“LA”至 741741 获得帮助，或者咨询你的医生。网页 <http://dmh.lacounty.gov/resources> 提供了一些帮助你管理压力、改善情绪健康的实用技巧。

洛杉矶县的居民可以免费访问 iPrevail.com，这是一个在线的心理健康资源，可以帮助缓解日常生活中的压力。经过简短的评估后，你会得到定制的支持，其中可能包括与同辈辅导员的按需随选式聊天，改善身心健康的自定进度课程，以及社区支持小组。iPrevail 提供英语和西班牙语的全天候服务。

我可以从哪里获得有关COVID-19的可靠信息？

关于COVID-19，有很多错误的信息。请查看可靠的信息来源，获取有关COVID-19的准确信息，其中包括：

- 洛杉矶县公共卫生局：COVID-19 信息：ph.lacounty.gov/coronavirus
- COVID-19 疫苗接种：
 - 访问VaccinateLACounty.com，查看[常见问题\(FAQ\)](#)和[资料便览](#)，关于[如何接种疫苗](#)的信息以及更多内容。
- [加州公共卫生署\(CDPH\)](#)
- [疾病控制与预防中心\(CDC\)](#)
- [世界卫生组织 \(WHO\)](#)

如果你有问题或需要帮助接种疫苗、进行治疗或获得资源，请拨打公共卫生局呼叫中心的电话：**1-833-540-0473**，热线服务时间为：每天早上8点至晚上8:30；或者请致电（全天候）热线**2-1-1**寻求帮助。

小心有关COVID-19的骗局

随着COVID-19疫情的继续蔓延，骗子们仍在为骗取人们的钱财而使用各种骗术。欲了解更多关于如何避免上当受骗以及如果你是骗局的受害者该怎么办信息，请查看公共卫生局的“[COVID-19骗局和诈骗](#)”网页。