

# COVID-19

## 最近更新信息:

2021年1月12日: 更新后, 反映了新政策的变更, 即要求在接触COVID-19或旅行后进行10天的检疫, 并在第11天至第14天之间自我检查症状。

2020年11月13日: 更新了有关如果你出现症状该怎么办, COVID-19是如何传播的, 以及谁需要进行隔离和检疫的信息。增加了心理健康的资源。

洛杉矶县公共卫生局警告称, 2019新型冠状病毒疾病 (COVID-19) 正在全县范围内广泛传播, 我们要求每个人保护好自己, 并帮助保护我们的社区。我们鼓励大家了解最新情况, 做好准备, 为遏制COVID-19疫情的蔓延尽自己的一份力量!

以下建议是为协助做家务劳动和进行日常生活活动的居家支持服务(IHSS)人员提供, 例如:

- 房屋清扫
- 准备餐饮/喂食
- 洗衣服
- 个人护理服务 (即如厕、口腔护理、洗澡和梳洗)

## 1. COVID-19如何传播?

COVID-19通过以下途径从感染者传播给他人的:

- 通过咳嗽, 打喷嚏和交谈时产生的飞沫。
- 近距离接触, 例如照顾感染者。

COVID-19也可以通过接触带有病毒的表面或物体, 然后接触嘴, 鼻或眼睛来传播, 这不被认为是病毒传播的主要途径。有些人感染COVID-19后不会出现任何症状, 但他们仍然可以将病毒传染给他人。

任何使个人与其他人接触的活动, 特别是在封闭或拥挤的区域, 都会增加传播病毒的风险。

## 2. COVID-19的症状有哪些?

COVID-19的症状可能包括: 发烧或发冷, 咳嗽, 呼吸急促或呼吸困难, 感到疲惫, 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 (但也可能出现其他症状)。患病人士报告的病症包括从轻微症状到病情严重, 有时会导致住院, 甚至死亡。65岁以上的个人和有健康状况的人士患病的风险特别高。

如果你出现COVID-19症状, 联系你的医生, 进行一次COVID-19检测。你应该留在家里, 与他人分开, 直到你得到你的COVID-19检测的结果, 或者直到你的医生告诉你没有患COVID-19为止。欲了解更多信息, 请访问[ph.lacounty.gov/covidcare](http://ph.lacounty.gov/covidcare)。

如果你出现其他让你担心的症状, 且不在列表上, 请打电话给你的医生。

# COVID-19

如果你的COVID-19检测结果呈阳性，或者你的医生认为你患有COVID-19，你必须严格遵守[居家隔离指南](#)。

### 3. 我可否进行COVID-19检测？

出现新冠病毒症状的人士应该进行检测。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，并要求进行检测。你也可以登录 [covid19.lacounty.gov/testing](https://covid19.lacounty.gov/testing) 或拨打 2-1-1 预约免费检测服务。

如果你曾与 COVID-19 患者有过[近距离接触](#)，你应该进行检测。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。因为你是病患的密切接触者，从最后一次与病患接触开始，你必须在家中检疫 10 天。请注意，此指南中的要求与过去的指南内容有所不同，过去的指南中要求进行 14 天的检疫。根据目前的规定，如果你没有出现任何症状，并在第 11 天至第 14 天期间监控自己的健康状况，且特别小心地采取常规的 COVID-19 预防措施，那么在第 10 天之后，你可以结束检疫。常规的预防措施是：在他人身边的时候戴上口罩，与他人保持 6 英尺的距离，以及经常洗手。即使你的检测结果呈阴性，你也需要检疫整整 10 天的时间。有关更多信息，请参阅关于[居家隔离](#)的公共卫生局指南。请注意，目前的规定还要求任何在南加州以外旅行后到达或返回洛杉矶县的个人在家中或居住地接受检疫。此类检疫的规定是一样的，且不管你是否知道你已经接触过感染者，只要你旅行过，则都适用。

### 4. 我能做些什么来保护自己 and 他人免受COVID-19的侵害？

为了帮助防止COVID-19的传播，每个人都应该执行以下措施：

**洗手：**

- 经常用肥皂和水洗手（至少20秒）。这应该在在进行任何护理活动之前和之后，在脱下手套或其他防护服之后完成。
- 如果没有肥皂和水，请使用酒精含量至少为60%的擦手液。
- 避免用未经清洗的手触摸眼睛，鼻子和嘴巴。

**在护理活动中佩戴合适的防护装置：**

**手套**

在进行所有护理和一般清洁活动时，应戴上一次性手套，尤其是可能会碰触到：

- 血液
- 体液
- 分泌物(如口腔护理期间的唾液)
- 排泄物（如排便时的粪便或尿液）
- 破损皮肤
- 被血液或其他传染性物质弄脏的表面或亚麻布

# COVID-19

## 口罩

如果病人患有呼吸系统疾病，在进行护理活动时请佩戴一次性口罩。除此以外，请在其他情况下有在其他人身边时，务必始终佩戴布面面罩。在进行这些活动时，一定要给病人戴上口罩或面罩。2岁以下的儿童、呼吸有困难的人士、意识模糊的人士、或者在没有帮助的情况下无法摘除面罩或口罩人士都不应该佩戴。那些被医生告知不要佩戴布面面罩的人士，应佩戴底部带有褶皱的防护面罩。

一次性口罩和手套每次使用后应立即扔掉。请不要重复使用。

- 脱下手套和摘下口罩时，应首先脱下并扔掉手套。然后，立即用肥皂和水洗手（至少20秒），或者使用含酒精的擦手液擦手。接下来，摘下并扔掉口罩，并在你进行完相应服务后，用肥皂和水或使用含酒精的擦手液再次擦手。

## 围裙/防护服

考虑使用可重复使用或可清洗的塑料防护服或围裙，并在两次使用之间进行消毒：

- 用于可能会有飞溅和喷溅的照顾活动。
- 用于需要与病人直接接触的护理活动，如洗澡。

## 洗澡/如厕：

- 在可能的情况下，给有呼吸道疾病症状的患者进行床浴，以避免溅水和弄湿口罩。在可能的情况下，冲水前，应盖上马桶盖，避免喷洒或溅起水花。

## 洗涤衣物：

- 根据产品制造商标签上的说明，以正确的方式清洗衣物。如果可能，使用适合织物的已说明温度设置洗涤和烘干衣物。
- 避免抖动要洗的衣物。
- 如果衣物弄脏了，你需要戴上一次性手套，并在洗衣时让脏衣物远离你的身体。请在摘下手套后马上洗手。
- 患者的脏衣服可以和别人的衣服一起洗。

## 喂食：

- 做饭备餐前先洗手，如果患者在进食期间仍在生病，请戴上合适的防护装备，包括手套和口罩。清洗餐具时要戴手套，并且摘掉手套后要洗手。

## 房屋清扫：

- 清洁和消毒经常接触的表面。这其中包括桌子，门把手，电灯开关，台面，把手，书桌，电话，键盘，厕所，水龙头和水槽。
- 在消毒方面，稀释的漂白剂溶液，酒精含量至少为70%的酒精溶液，以及大多数EPA注册的普通家用消毒剂应该是有效的。欲了解更多信息，请参阅公共卫生局指南：[“预防呼吸道疾病在家中传播”](#)。

# COVID-19

## 5. 如果我认为我有COVID-19症状，我应该怎么做？

如果你认为你出现COVID-19症状，你应该打电话给你的医生并寻求建议。

- 如果你生病了，请留在家里。请设法找他人来照顾患者。
- 不要去上班、学校或公共场所。
- 进行COVID-19检测。
- 如果你的COVID-19检测结果呈阳性，在你的症状首次出现后至少已经过去10天，在你没有使用退烧药物退烧并且你的症状得到改善后至少1天内，你应该待在家里进行隔离。更多信息请参见[ph.lacounty.gov/covidisolation](http://ph.lacounty.gov/covidisolation)。如果你的COVID-19结果检测呈阴性，或者你的医生告诉你没有患COVID-19，请留在家里，直到在没有使用退烧药物的情况下至少24小时没有发烧，且症状得到改善为止。
- 如果你和病人住在一起，并且没有其他看护人员，限制留在病人房间里的时间，并且如果可能的话，请使用个别单独的卫生间。
- 在护理活动中戴上口罩，并且在安全的情况下给患者戴上口罩。
- 避免与别人共享个人家居用品，如碗碟，水杯，杯子，餐具，毛巾或床上用品。使用这些物品后，应用肥皂和水清洗。
- 定期对“高接触频率”的表面进行清洁和消毒，如柜台，桌面，门把手，浴室设备，厕所，电话，键盘，平板计算机和床头柜。

如果您COVID-19检测呈阳性，请告知你所有的密切接触者，他们需要在最后一次与你接触后，开始10天的检疫期。有关更多信息，请参阅适用于密切接触者的[居家检疫](http://ph.lacounty.gov/covidquarantine) ([ph.lacounty.gov/covidquarantine](http://ph.lacounty.gov/covidquarantine))。

## 6. 如果我可能已经接触过患有COVID-19的人士但没有出现症状，我该怎么办？

- 如果你是病患的密切接触者，从最后一次接触病患开始，你将需要检疫10天。如果你没有出现症状，并在第11天至第14天期间监控自己的健康状况，且特别小心地采取常规的COVID-19预防措施，你可以在第10天后结束检疫。这与过去要求进行14天检疫的规定不同。常规的预防措施包括：在他人身边时戴上面罩，与他人保持至少6英尺的距离，经常洗手。建议你接受检测，以检查你是否感染病毒。如果你的检测结果呈阴性，你仍需进行10天的检疫。关于谁被认为是密切接触者以及他们必须做什么的更多信息，请参见关于[居家检疫](#)的公共卫生局指南。同样，如上所述，如果你在南加州以外的地区旅行并返回洛杉矶县，无论你是新来的还是回到洛杉矶的居民，你都必须进行检疫。
- 如果你不是COVID-19患者的密切接触者，除了需要[每天执行的预防措施](#)和保持身体（社交）距离，并监测自己是否出现症状（如发烧和咳嗽）之外，你没有必要做任何其他事情。
- 如果你曾接触过一个曾与COVID-19患者有过接触，但COVID-19患者的接触者（即接触者的接触者）没有出现症状，则你不会被认定为接触过COVID-19。除了[每天执行的预防措施](#)和保持身体（社交）距离之外，你没有必要做任何其他事情。

# COVID-19

## 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，感到焦虑并表现出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门(LACDMH)的[COVID-19网页](#)和211LA网页[211la.org/resources/subcategory/mental-health](http://211la.org/resources/subcategory/mental-health)提供了当地资源，以帮助解决当地居民心理健康和幸福需求的相关问题。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。它也有运动和睡眠练习，以帮助管理与COVID-19相关的压力、恐惧和焦虑。CDC的“[应对压力](#)”网页上也提供了相关指南和资源。如果你想和他人谈论你的心理健康状况，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(800)854-7771。你也可以发送短信“LA”至74174获取更多信息。

## 8. 清楚了解获得可靠信息的方式

请慎防关于COVID-19的骗局，假新闻和恶作剧。请登录公共卫生局的COVID-19骗局专题网页([ph.lacounty.gov/hccp/covidscams](http://ph.lacounty.gov/hccp/covidscams))，了解如何[避免COVID-19医疗骗局](#)的信息和小贴士。准确的信息，包括洛杉矶县新病例的公告，将始终由洛杉矶县公共卫生局分享。该网站上有更多关于COVID-19 的信息。

- 洛杉矶县公共卫生局
  - <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
  - 社交媒体官方账号：@lapublichealth
- 致电 2-1-1