

COVID-19

最近更新資訊:

2021年1月12日: 更新後, 反映了新政策的變更, 即要求在接觸COVID-19或旅行後進行10天的檢疫, 並在第11天至第14天之間自我檢查症狀。

2020年11月13日: 更新了有關如果你出現症狀該怎麼辦, COVID-19是如何傳播的, 以及誰需要進行隔離和檢疫的資訊。增加了心理健康的資源。

洛杉磯縣公共衛生局警告稱, 2019新型冠狀病毒疾病 (COVID-19) 正在全縣範圍內廣泛傳播, 我們要求每個人保護好自己, 並幫助保護我們的社區。我們鼓勵大家瞭解最新情況, 做好準備, 為遏制COVID-19疫情的蔓延盡自己的一份力量!

以下建議是為協助做家務勞動和進行日常生活活動的居家支援服務(IHSS)人員提供, 例如:

- 房屋清掃
- 準備餐飲/餵食
- 洗衣服
- 個人護理服務 (即如廁、口腔護理、洗澡和梳洗)

1. COVID-19如何傳播?

COVID-19透過以下途徑從感染者傳播給他人的:

- 透過咳嗽, 打噴嚏和交談時產生的飛沫。
- 近距離接觸, 例如照顧感染者。

COVID-19也可以透過接觸帶有病毒的表面或物體, 然後接觸嘴, 鼻或眼睛來傳播, 這不被認為是病毒傳播的主要途徑。有些人感染COVID-19後不會出現任何症狀, 但他們仍然可以將病毒傳染給他人。

任何使個人與其他人接觸的活動, 特別是在封閉或擁擠的區域, 都會增加傳播病毒的風險。

2. COVID-19的症狀有哪些?

COVID-19的症狀可能包括: 發燒或發冷, 咳嗽, 呼吸急促或呼吸困難, 感到疲憊, 肌肉或身體疼痛, 頭痛, 新出現的味覺或嗅覺喪失, 喉嚨疼痛, 鼻塞或流鼻涕, 腹瀉, 噁心或嘔吐 (但也可能出現其他症狀)。患病人士報告的病症包括從輕微症狀到病情嚴重, 有時會導致住院, 甚至死亡。65歲以上的個人和有健康狀況的人士患病的風險特別高。

如果你出現COVID-19症狀, 聯繫你的醫生, 進行一次COVID-19檢測。你應該留在家裡, 與他人分開, 直到你得到你的COVID-19檢測的結果, 或者直到你的醫生告訴你沒有患COVID-19為止。欲瞭解更多資訊, 請訪問ph.lacounty.gov/covidcare。

如果你出現其他讓你擔心的症狀, 且不在列表上, 請打電話給你的醫生。

COVID-19

如果你的COVID-19檢測結果呈陽性，或者你的醫生認為你患有COVID-19，你必須嚴格遵守[居家隔離指南](#)。

3. 我可否進行COVID-19檢測？

出現新冠病毒症狀的人士應該進行檢測。如果你出現新的症狀，且你認為可能是由冠狀病毒引起的，請告知你的醫生，並要求進行檢測。你也可以登錄 covid19.lacounty.gov/testing 或撥打 2-1-1 預約免費檢測服務。

如果你曾與 COVID-19 患者有過[近距離接觸](#)，你應該進行檢測。這是為了查看你是否感染了病毒，以及可能傳染給了其他人。因為你是病患的密切接觸者，從最後一次與病患接觸開始，你必須在家中檢疫 10 天。請注意，此指南中的要求與過去的指南內容有所不同，過去的指南中要求進行 14 天的檢疫。根據目前的規定，如果你沒有出現任何症狀，並在第 11 天至第 14 天期間監控自己的健康狀況，且特別小心地採取常規的 COVID-19 預防措施，那麼在第 10 天之後，你可以結束檢疫。常規的預防措施是：在他人身邊的時候戴上面罩，與他人保持 6 英尺的距離，以及經常洗手。即使你的檢測結果呈陰性，你也需要檢疫整整 10 天的時間。有關更多資訊，請參閱關於[居家檢疫](#)的公共衛生局指南。請注意，目前的規定還要求任何在南加州以外旅行後到達或返回洛杉磯縣的個人在家中或居住地接受檢疫。此類檢疫的規定是一樣的，且不管你是否知道你已經接觸過感染者，只要你旅行過，則都適用。

4. 我能做些什麼來保護自己和他人免受COVID-19的侵害？

為了幫助防止COVID-19的傳播，每個人都應該執行以下措施：

洗手：

- 經常用肥皂和水洗手（至少20秒）。這應該在進行任何護理活動之前和之後，在脫下手套或其他防護服之後完成。
- 如果沒有肥皂和水，請使用酒精含量至少為60%的擦手液。
- 避免用未經清洗的手觸摸眼睛，鼻子和嘴巴。

在護理活動中佩戴合適的防護裝置：

手套

在進行所有護理和一般清潔活動時，應戴上一次性手套，尤其是可能會碰觸到：

- 血液
- 體液
- 分泌物(如口腔護理期間的唾液)
- 排泄物（如排便時的糞便或尿液）
- 破損皮膚
- 被血液或其他傳染性物質弄髒的表面或亞麻布

COVID-19

口罩

如果病人患有呼吸系統疾病，在進行護理活動時請佩戴一次性口罩。除此以外，請在其他情況下有在其他人身邊時，務必始終佩戴布面面罩。在進行這些活動時，一定要給病人戴上口罩或面罩。2歲以下的兒童、呼吸有困難的人士、意識模糊的人士、或者在沒有幫助的情況下無法摘除面罩或口罩人士都不應該佩戴。那些被醫生告知不要佩戴布面面罩的人士，應佩戴底部帶有褶皺的防護面罩。

一次性口罩和手套每次使用後應立即扔掉。請不要重複使用。

- 脫下手套和摘下口罩時，應首先脫下並扔掉手套。然後，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。接下來，摘下並扔掉口罩，並在你進行完相應服務後，用肥皂和水或使用含酒精的擦手液再次擦手。

圍裙/防護服

考慮使用可重複使用或可清洗的塑膠防護服或圍裙，並在兩次使用之間進行消毒：

- 用於可能會有飛濺和噴濺的照顧活動。
- 用於需要與病人直接接觸的護理活動，如洗澡。

洗澡/如廁：

- 在可能的情況下，給有呼吸道疾病症狀的患者進行床浴，以避免濺水和弄濕口罩。在可能的情況下，沖水前，應蓋上馬桶蓋，避免噴灑或濺起水花。

洗滌衣物：

- 根據產品製造商標籤上的說明，以正確的方式清洗衣物。如果可能，使用適合織物的已說明溫度設置洗滌和烘乾衣物。
- 避免抖動要洗的衣物。
- 如果衣物弄髒了，你需要戴上一次性手套，並在洗衣時讓髒衣物遠離你的身體。請在摘下手套後馬上洗手。
- 患者的髒衣服可以和別人的衣服一起洗。

餵食：

- 做飯備餐前先洗手，如果患者在進食期間仍在生病，請戴上合適的防護裝備，包括手套和口罩。清洗餐具時要戴手套，並且摘掉手套後要洗手。

房屋清掃：

- 清潔和消毒經常接觸的表面。這其中包括桌子，門把手，電燈開關，檯面，把手，書桌，電話，鍵盤，廁所，水龍頭和水槽。
- 在消毒方面，稀釋的漂白劑溶液，酒精含量至少為70%的酒精溶液，以及大多數EPA註冊的普通家用消毒劑應該是有效的。欲瞭解更多資訊，請參閱公共衛生局指南：[「預防呼吸道疾病在家中傳播」](#)。

COVID-19

5. 如果我認為我有COVID-19症狀，我應該怎麼做？

如果你認為你出現COVID-19症狀，你應該打電話給你的醫生並尋求建議。

- 如果你生病了，請留在家裡。請設法找他人來照顧患者。
- 不要去上班、學校或公共場所。
- 進行COVID-19檢測。
- 如果你的COVID-19檢測結果呈陽性，在你的症狀首次出現後至少已經過去10天，在你沒有使用退燒藥物退燒並且你的症狀得到改善後至少1天內，你應該待在家裡進行隔離。更多資訊請參見ph.lacounty.gov/covidisolation。如果你的COVID-19結果檢測呈陰性，或者你的醫生告訴你沒有患COVID-19，請留在家裡，直到在沒有使用退燒藥物的情況下至少24小時沒有發燒，且症狀得到改善為止。
- 如果你和病人住在一起，並且沒有其他看護人員，限制留在病人房間裡的時間，並且如果可能的話，請使用個別單獨的衛生間。
- 在護理活動中戴上口罩，並且在安全的情況下給患者戴上口罩。
- 避免與別人共用個人家居用品，如碗碟，水杯，杯子，餐具，毛巾或床上用品。使用這些物品後，應用肥皂和水清洗。
- 定期對「高接觸頻率」的表面進行清潔和消毒，如櫃檯，桌面，門把手，浴室設備，廁所，電話，鍵盤，平板電腦和床頭櫃。

如果您COVID-19檢測呈陽性，請告知你所有的密切接觸者，他們需要在最後一次與你接觸後，開始10天的檢疫期。有關更多資訊，請參閱適用於密切接觸者的[居家檢疫](https://ph.lacounty.gov/covidquarantine) (ph.lacounty.gov/covidquarantine)。

6. 如果我可能已經接觸過患有COVID-19的人士但沒有出現症狀，我該怎麼辦？

- 如果你是病患的密切接觸者，從最後一次接觸病患開始，你將需要檢疫10天。如果你沒有出現症狀，並在第11天至第14天期間監控自己的健康狀況，且特別小心地採取常規的COVID-19預防措施，你可以在第10天后結束檢疫。這與過去要求進行14天檢疫的規定不同。常規的預防措施包括：在他人身邊時戴上面罩，與他人保持至少6英尺的距離，經常洗手。建議你接受檢測，以檢查你是否感染病毒。如果你的檢測結果呈陰性，你仍需進行10天的檢疫。關於誰被認為是密切接觸者以及他們必須做什麼的更多資訊，請參見關於[居家檢疫](#)的公共衛生局指南。同樣，如上所述，如果你在南加州以外的地區旅行並返回洛杉磯縣，無論你是新來的還是回到洛杉磯的居民，你都必須進行檢疫。
- 如果你不是COVID-19患者的密切接觸者，除了需要[每天執行的預防措施](#)和保持身體（社交）距離，並監測自己是否出現症狀（如發燒和咳嗽）之外，你沒有必要做任何其他事情。
- 如果你曾接觸過一個曾與COVID-19患者有過接觸，但COVID-19患者的接觸者（即接觸者的接觸者）沒有出現症狀，則你不會被認定為接觸過COVID-19。除了[每天執行的預防措施](#)和保持身體（社交）距離之外，你沒有必要做任何其他事情。

COVID-19

7. 如果我對COVID-19 感到有壓力怎麼辦？

當你聽到，讀到或觀看有關傳染病爆發的新聞時，感到焦慮並表現出壓力的跡象是正常的。關心自己的身心健康是很重要的。洛杉磯縣的心理健康部門(LACDMH)的[COVID-19網頁](#)和211LA網頁211la.org/resources/subcategory/mental-health提供了當地資源，以幫助解決當地居民心理健康和幸福需求的相關問題。洛杉磯縣的居民可以免費使用[Headspace Plus](#)。這是英語和西班牙語的正念和冥想資源的集合。它也有運動和睡眠練習，以幫助管理與COVID-19相關的壓力、恐懼和焦慮。CDC的「[應對壓力](#)」網頁上也提供了相關指南和資源。如果你想和他人談論你的心理健康狀況，請與你的醫生聯繫，或者撥打洛杉磯縣心理健康中心全天候熱線電話(800)854-7771。你也可以發送簡訊「LA」至74174獲取更多資訊。

8. 清楚瞭解獲得可靠資訊的方式

請慎防關於COVID-19的騙局，假新聞和惡作劇。請登錄公共衛生局的COVID-19騙局專題網頁(ph.lacounty.gov/hccp/covidscams)，瞭解如何[避免COVID-19醫療騙局](#)的信息和小貼士。準確的資訊，包括洛杉磯縣新病例的公告，將始終由洛杉磯縣公共衛生局分享。該網站上有更多關於COVID-19 的資訊。

- 洛杉磯縣公共衛生局
 - <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
 - 社交媒體官方帳號: @lapublichealth
- 致電 2-1-1