

新型冠狀病毒 (COVID-19)

洛杉磯縣公共衛生局 個人和家庭適用指南

最近更新資訊：

2020 年 12 月 30 日：增加了應對壓力和尋求幫助的資源。

2020 年 11 月 30 日：禁止與家庭之外的人士集會/聚會。

洛杉磯縣公共衛生局警告民眾，2019 新型冠狀病毒 (COVID-19) 正在全縣範圍內廣泛流行，並請每個人盡自己的一份力量來保護自己和我們的社區。我們鼓勵你瞭解並制定一個家庭計劃，以幫助保護你的健康和控制 COVID-19 的傳播。以下是你需要瞭解和執行的基礎知識。

瞭解 COVID-19 傳播的事實

它透過以下途徑由感染者傳染給他人：

- 咳嗽、打噴嚏和說話時產生的飛沫
- 近距離的個人接觸，如照顧感染者

整整三分之一的 COVID-19 患者沒有表現出任何症狀，但他們仍然可以傳播病毒。這意味著你必須認真對待你遇到的每一個人，就好像他們可能已感染病毒並把病毒傳染給你一樣。這也意味著你可能已被感染了卻完全不知道。COVID-19 也可以透過接觸帶有病毒的表面或物體，然後接觸口，鼻或眼睛來傳播，但這並不被認為是病毒傳播的主要途徑。

瞭解 COVID-19 的症狀

已知患有 COVID-19 並確實出現症狀的個人，會出現從輕微到嚴重的一系列病症，這些疾病可能需要入院治療，甚至導致死亡。症狀包括：

- 發燒
- 咳嗽
- 呼吸短促/呼吸困難
- 身體疲勞
- 發冷
- 鼻塞或流鼻涕
- 肌肉疼痛或身體疼痛
- 頭痛
- 喉嚨疼痛
- 噁心或嘔吐
- 腹瀉
- 新出現的味覺或嗅覺喪失

注意安全：避免聚會

從 2020 年 12 月 18 日起，禁止與非家庭成員人士進行私人或公共集會（宗教服務或抗議活動除外）。與來自不同家庭的人士進行私人聚會，會增加 COVID-19 的傳播風險。因此，暫時不允許與非家庭成員人士聚會。在特定的時期內，你可以透過：[可在洛杉磯縣開放的實例](#)來瞭解哪些是允許運營的，而哪些是不允許的。

與他人保持身體距離

新型冠狀病毒 (COVID-19)

洛杉磯縣公共衛生局 個人和家庭適用指南

為了在我們的社區遏制 COVID-19，每個人都必須與他人保持身體距離（也稱為社交距離）。這意味著盡可能與他人保持至少 6 英尺的距離。保持身體距離的指導原則是：

- 在任何時候都要儘量與非家庭成員人士保持至少 6 英尺的距離。
- 盡可能留在家裡！只在進行必需的活動的情況下離開你的房子，比如去看醫生或去雜貨店。如果你屬於提供基本服務的行業工作者，且不能在家工作，那就請前往你的工作場所，但要與他人保持身體距離。
- 和你的僱主談談是否有在家工作的選項。
- 避免前往很多人聚集的地方（公共交通站，商店，擁擠的街道）。
- 如果你需要治療，打電話給你的醫生或牙醫，看看他們是否提供遠程醫療或電話問診。但是，如果你或你的家人需要進行常規免疫接種，請聯繫你的醫療服務供應商安排接種時間。如果你需要緊急救助，請撥打 911。
- 取消所有非必要的旅行，包括度假、旅遊或娛樂。
- 儘量避免乘坐公共交通工具。
- 避免與家人之外的人士有任何身體接觸。想出一些其他方法來問候家人之外的人士，這種方法不需要你和他的距離在 6 英尺之內。

避免病毒傳播

- 當你外出和他人在一起的時候，請一直佩戴布面面罩。確保它遮住了你的鼻子和嘴 — 更多資訊請參閱 [布面面罩適用指南](#)。
 - 嬰兒不應戴面罩，但 2 至 8 歲的兒童應在成人監督下佩戴面罩。
 - 任何被醫生指示不應該戴面罩的個人，只要他們的情況允許，就應該按照加州的指導方針，佩戴底部邊緣有褶皺的面罩。其褶皺最好能適合佩戴者下巴的形狀。
 - 不應佩戴帶單向閥的口罩。
- 告訴你的家人在家預防病毒感染的重要性：
 - 經常洗手，並做到徹底洗手。使用肥皂和水洗手（至少 20 秒）。如果沒有肥皂和水，應使用含至少 60% 酒精的含酒精擦手液洗手（至少 20 秒）。
 - 不要共用餐具、杯子、食物和飲料等物品。
- 對所有經常接觸的表面和物體進行例行清潔和消毒，如門把手、欄杆、檯面、玩具、遙控器、水龍頭把手和電話。使用常用的清潔劑，並按照產品標籤上的說明操作。
 - 清潔表面和物品，清除可見的污垢，並消毒以殺死細菌。
 - 請按照產品標籤上的說明操作，包括佩戴手套、保持通風良好。使用家用清潔劑和環境保護局（EPA）註冊的適合用於表面的消毒劑。
 - 要瞭解該產品是否對病毒有效，請閱讀產品標籤，撥打標籤上的 1-800 號碼或訪問 www.epa.gov。



新型冠狀病毒 (COVID-19)

洛杉磯縣公共衛生局 個人和家庭適用指南

- 漂白劑也可以用作消毒劑 — 將 4 茶匙漂白劑與 1 夸脫（4 杯）水混合，或者如果需要大量的消毒劑，則將 1/3 杯漂白劑加到 1 加侖（16 杯）水中。
- 欲瞭解更多資訊，請參閱公共衛生局指南 — [《防止呼吸道疾病在家中傳播》](#)。

如何獲取食物及其他必需品

- 請讓一位家庭成員前往商店。並請在商店不太繁忙的時候去商店購物，多儲備些必需品，這樣你就不必經常出門購物。你在商店的時候，請盡可能地與他人保持至少 6 英尺的距離。
- 對於餐館和許多雜貨店，你可以使用它們的點餐外送到家，駕車取餐，或店內自取服務。確保每個參與此流程的人士都戴著面罩，並與他人保持身體距離。
- 當你使用外賣服務時，如果可能的話，請用電子方式支付餐費和小費，並要求把食物放在門外。將食物從包裝袋和包裝盒中取出，並妥善處理包裝袋和包裝盒。處理完包裝後要洗手。
- 如果你因年齡或身體狀況而面臨因患 COVID-19 而可能得更嚴重疾病的高風險，請要求家人、鄰居或送貨服務將食物、醫療用品和其他必需品送到您的家門口。如果您需要食品和其他必需品援助，請致電 2-1-1 或登錄公共衛生局 [資源專題網站 \(ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/resources.htm\)](http://ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/resources.htm)。
- 如果你的家庭中有在洛杉磯聯合學區 (LAUSD) 上學的孩子，你的孩子可能有資格獲得免費膳食。LAUSD 與紅十字會 (Red Cross) 一起，在工作日的上午 8 點至 11 點，透過他們的「拿了就走供餐中心」(Grab & Go Food Centers) 為學生提供餐點。在 [LAUSD 的「學校停課期間家庭資源」頁面](#) 找到離你較近的餐點分發站。
- 在整個洛杉磯縣也有其他學區提供餐點的分發站。點擊 [這裡](#) 搜索學生餐點分發站的地點，並查找你附近學生餐點分發站的地點和開放時間。

如果你必須乘坐公共交通工具，或在公共場所購物，上班或參加其他活動，請採取預防措施，以減少風險，如：

- 限制你與他人近距離接觸的時間。
- 限制和不同的人在一起的時間。
- 盡可能與他人保持距離，尤其是在他們咳嗽或打噴嚏時。
- 選擇戶外活動而不是室內活動。參加室內活動會增加你接觸 COVID-19 的風險，尤其是在通風不良的空間內。
- 儘量選擇雜貨店等地點不那麼忙（人流量不大）的時候去。
- 盡可能避免在公共場所觸碰設施表面。
- 定期清潔和消毒頻繁接觸的表面。
- 勤洗手，特別是在公共場所接觸表面後及吃東西之前，並且避免用未洗過的手觸碰你的臉。

如果你有孩子

Los Angeles County Department of Public Health

www.publichealth.lacounty.gov

12/30/20 Individuals and Households (Traditional Chinese)



新型冠狀病毒 (COVID-19)

洛杉磯縣公共衛生局 個人和家庭適用指南

- 如果你的孩子必須在公共場合和你在一起，讓他們靠近你，並提醒他們離其他人至少 6 英尺遠，包括其他孩子。注意不要讓孩子們共用物品，如玩具或遊戲組件。當你和你的孩子一起外出時，帶上玩具或讓他們和你一起活動，可以使他們在不需要與其他人親密接觸的情況下進行娛樂。
- 向你的孩子解釋，洗手可以讓他們保持健康，並阻止將病毒傳播給其他人。做一個好榜樣 — 如果你經常洗手，孩子們也會經常洗手。請參閱 CDC 的指南：[洗手：一項家庭活動](#)。
- 幫助你的孩子保持社交聯繫。透過電話或影片聊天聯繫朋友和家人。鼓勵他們給無法探望的家人寫卡片或信件。
- 幫助你的孩子保持身體活躍。鼓勵他們在戶外玩耍，同時保持身體距離。和他們一起散步或騎自行車。嘗試全天在室內生活的時間，進行伸展或走動，以幫助你的孩子保持健康和專注，並使用現在開放的戶外娛樂活動。洛杉磯縣公園和娛樂中心為所有年齡段的學生提供[免費的遠程學習](#)體育課程。
- 在家上學：
 - 檢查孩子完成學校作業的情況，幫助你的孩子確定一個合理的完成作業的速度。如果你面臨技術或連接問題，或者你的孩子在完成作業時遇到困難，請告知學校。
 - 從週一到週五保持固定的上床睡覺時間和固定的起床時間。
 - 將一天的學習時間，休閒時間，健康的飲食和零食，體育活動時間安排好。
 - 允許時間安排的靈活性 — 根據一天的具體安排進行調整是可以的。
 - 想辦法透過一些簡易的動手活動（如拼圖和畫畫），尋找讓學習變得有趣的方法。
 - 和孩子一起寫日記，記錄每次的經歷，並討論分享經驗。
 - 查看[洛杉磯縣圖書館](#)的資源，在家裡透過電腦訪問圖書館，或者在有條件的情況下使用路邊取物服務。圖書館網站擁有電子版圖書，有聲讀物和線上活動。
 - 和你的孩子談談他們的期望，以及他們是如何適應在家的學習生活的。

在疫情大流行期間應對隔離的小貼士

- 在家裡或戶外鍛煉。網上有許多免費或便宜的資源能夠提供各種各樣的鍛煉計劃。
 - 探索洛杉磯縣公園和娛樂部門的能夠在家中進行的[免費線上娛樂項目](#)，包括鍛煉，自然，藝術、文化和技術課程。
 - LAC+USC 醫療中心校園內的[健康中心](#)還提供了免費的健身課程和其他服務，你可以透過手機，平板電腦或使用 Zoom 進行查看和使用。點擊[這裡](#)註冊。請致電 213-784-9191 瞭解更多資訊。
 - 老年人可能希望參加洛杉磯縣老齡部提供的[線上免費課程和社交俱樂部](#)。可供選擇的課程包括瑜伽，氣功，冥想和舞蹈課程。
- 經常使用科技產品和電話與朋友和家人交流，避免感到被孤立。

新型冠狀病毒 (COVID-19)

洛杉磯縣公共衛生局 個人和家庭適用指南

- 互相照顧 — 與易患重病或行動不便的朋友，家人和鄰居透過電話保持溝通。主動提供幫助，同時仍然遵循與他人保持身體距離的指導原則。
- 透過可靠的資訊來源，獲取新型冠狀病毒的最新準確資訊。

照顧好你的情緒健康

- **照顧好自己和其他家庭成員的情緒健康。** 疫情的爆發對每個人來說都是有壓力的，但兒童的反應可能與成人不同。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。
- **注意孩子表出現壓力的跡象：** 過度擔心或悲傷，不健康的飲食或睡眠習慣，以及注意力難以集中。欲瞭解更多資訊，請參見 CDC 的 [應對壓力](#) 中的「適用於父母」的一部分。
- **花些時間和你的孩子聊聊關於 COVID-19 爆發的事情。** 以你的孩子能夠理解的方式，回答他們的問題，並分享 CDC 的「[中止流言傳播指南](#)」中有關 COVID-19 的實情。
- **登錄 CDC 的網站查看相關資源：** [幫助孩子們應付緊急情況](#) 或 [與孩子們談論 COVID-19](#)。
- **如果您感到焦慮或不知所措，** 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) 可以提供適用於當地民眾的資源，以解決他們的心理健康、幸福需求以及擔憂問題。
- **如果你想和某人談談你的心理健康，** 請聯繫你的醫生或洛杉磯縣心理健康諮詢中心全天候熱線 1-800-854-7771。你也可以編輯簡訊「LA」並發送到 74174。

如果你生病了，知道該怎麼辦

注意第 1 頁列出的 COVID-19 症狀。如果你出現症狀，請打電話給你的醫生，並遵循公共衛生局的 [出現呼吸道症狀人士的家居護理指南](#) 中的指示，該指南可透過連結 ph.lacounty.gov/covidcare 查看。

在家中做好準備工作（如果你已經有了家庭計劃，也可以核查一下）

- **確保你知道你的醫生辦公室，當地急診中心和急診室的電話號碼，** 這樣如果你生病了，你就可以打電話給他們，而不是直接出現在上述場所。請把重要的號碼貼在冰箱上以及保存在手機裡。
- **如果你還沒有醫療服務提供者，** 請撥打洛杉磯縣資訊熱線 2-1-1，他們可以幫助你找到。
- **制定一個照顧年老，殘疾或生病的家庭成員的計劃**（以應對他們生病或他們的照顧者生病）。
- 如果可能的話，**找另外一名家庭成員負責做飯和打掃衛生。**
- **建立緊急連絡人清單。** 確保你家裡有一份更新過的緊急連絡人清單，包括家人，朋友，鄰居，共乘車司機，老師，僱主和其他社區資源。同時你應該知道，如果需要幫助，你可以撥打洛杉磯縣資訊熱線 2-1-1。

新型冠狀病毒 (COVID-19)

洛杉磯縣公共衛生局 個人和家庭適用指南

- **瞭解你的鄰居。** 和你的鄰居討論應急計劃。如果你的鄰居有一個網站或社交媒體頁面，考慮加入它以保持對鄰居，資訊和資源的存取權限。
- **確定你所在社區的援助組織。** 將本機群組織羅列成表，這樣當你和你的家庭需要獲得資訊，醫療保健服務，援助和資源時聯繫這些組織。考慮將提供心理健康或諮詢服務，食物，和其他供應品的組織包括在內。你可以撥打洛杉磯縣資訊熱線 2-1-1，瞭解這些地區的資源。
- **預備充足的處方藥** 和非處方藥，以幫助緩解/治療感冒和流感症狀。
- **欲瞭解更多資訊**，請登錄 CDC 的網站：<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/home/get-your-household-ready-for-COVID-19.html>。

報告侮辱事件

洛杉磯縣致力於確保所有受 COVID-19 影響的居民都得到尊重和同情，我們會將事實與恐懼分開，並防範居民受到侮辱。疫情的暴發並不是傳播種族主義和歧視的藉口。如果你或你認識的人經歷過基於種族、原籍國或其他身份的歧視，請上報。無論是否發生了犯罪行為，你都可以報告在洛杉磯縣發生的仇恨犯罪、仇恨行為和欺凌事件。請致電洛杉磯縣全天候資訊專線 2-1-1，或透過以下網址線上提交舉報資訊：<https://www.211la.org/resources/service/hate-crimes-reporting-22>。

瞭解獲得可靠資訊的方式

請當心圍繞新型冠狀病毒的騙局，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 醫療騙局的資訊和資源。

準確的資訊，包括洛杉磯縣新病例的公告，將由公共衛生局透過新聞發佈會，社交媒體官方帳號，以及我們的網站告知公眾。該網站上有更多關於 COVID-19 的資訊，包括常見問題解答(FAQ)、資訊圖表和一份應對壓力的指南，以及正確洗手方式的小貼士。

- 洛杉磯縣公共衛生局 (LACDPH, 縣級機構)
<http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
社交媒體官方帳號: @lapublichealth

以下是有關新型冠狀病毒的其他可靠資訊來源:

- 加州公共衛生局 (CDPH, 州級機構)
<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/nCOV2019.aspx>
- 疾病預防控制中心 (CDC, 國家級機構)
<http://www.cdc.gov/coronavirus/novel-coronavirus-2019.html>
- 世界衛生組織 (WHO, 國際性組織)
<https://www.who.int/health-topics/coronavirus>

