

# 新型冠状病毒 (COVID-19)

## 最近更新信息:

2020年11月21日: 更新了接触者的定义, 病毒的传播方式, 如果出现症状该怎么办, 以及应对压力的实用资源。

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。

## 1. COVID-19如何传播?

COVID-19很可能以其他呼吸道疾病相同的方式传播。COVID-19被认为是由感染者传染给他人的:

- 通过咳嗽、打喷嚏和说话时产生的飞沫。
- 近距离接触

COVID-19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, 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?

病患报告从病情轻微到严重, 以至需要住院, 甚至最终死亡。COVID-19的症状可能同时包括以下几种: 发烧或发冷, 咳嗽, 呼吸短促或呼吸困难, 疲劳, 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。所列的症状并没包括所有症状。请向你的医疗服务提供单位咨询关于任何其他严重的或与你相关的症状。

## 3. 我如何保护自己和他免于感染COVID-19?

- 当你与他人接近时, 除非你自己无法摘下, 呼吸困难, 或者医生告诉你不要戴布面口罩, 否则请戴上布面口罩。
- 与他人保持至少6英尺的距离。
- 经常用肥皂和水洗手 (至少20秒), 尤其是在上完厕所之后; 在进食之前; 以及擤鼻涕、咳嗽或打喷嚏之后。
- 如果没有现成的肥皂和水, 请使用至少含有60%酒精的消毒洗手液。
- 避免用未清洗的双手碰触眼睛、鼻子和嘴巴。
- 限制与病人的近距离接触, 比如亲吻、共享杯子或餐具。
- 用纸巾或手肘遮住咳嗽或打喷嚏。把用过的纸巾扔进垃圾桶, 然后立即用肥皂和水洗手, 或者用含有酒精的消毒洗手液擦手。

## 4. 我可否进行COVID-19检测?

如果你出现COVID-19的症状, 一定要和设施的工作人员沟通, 并打电话给你的医生对进行测试事宜进行交流。你也可以登录[covid19.lacounty.gov/testing](https://covid19.lacounty.gov/testing)或拨打2-1-1预约当天或次日的免费检测服务。

# 新型冠状病毒 (COVID-19)

无论你是否出现症状，你可能都需要进行检测，尤其是如果在你的设施内发现了检测呈阳性的病例。请务必与工作人员对其检测政策进行交流。

## 5. 如果我认为我出现COVID-19症状，我应该怎么做？

如果你出现COVID-19症状，请立即通知设施内的工作人员，他们很可能会联系你的医疗服务供应商，并要求你进行COVID-19检测。

如果你的COVID-19检测结果呈阳性，或者你的医生告诉你，你可能患有COVID-19，你所在设施将帮助确保你与他人隔离。自我隔离是指从症状首次出现开始，至少24小时没有发烧（在不使用退烧药物的前提下），以及症状（如咳嗽或呼吸急促）有所改善后与他人隔离至少10天。

老年人，以及那些免疫系统受损或有潜在健康问题的人士，如果出现了COVID-19症状，应该尽告知设施的工作人员，并且联系他们的医生。如果你出现呼吸困难，感到胸口疼痛或有压力，嘴唇或脸色发青，或者新出现意识模糊或难以醒来或其他严重症状，请拨打911或通知你的医疗机构，这样你就可以获得急救护理服务。

你所在设施会向你查证，以确认那些与你密切接触而需要进行检疫的人士。密切接触者包括从你出现症状前2天开始，直到隔离期结束为止，在24小时内距离你6英尺范围内停留超过15分钟的所有人。此外，任何接触过你的体液和/或分泌物（如因你的咳嗽/打喷嚏而接触飞沫，共享器具时接触到的唾液，或在未穿戴个人防护设备的情况下为你提供护理服务）的人士都应接受隔离。

## 6. 如果我的COVID-19检测结果呈阳性，但没有出现症状，我应该怎么办？

如果你的COVID-19检测结果呈阳性，但没有出现任何症状，你所在设施仍将要求你自检测之日起，保持至少10天的自我隔离状态。如果你出现症状，设施将要求你遵循上述相同的指南。

## 7. 我的朋友和家人来探望我该怎么样办？

家人和朋友的探望对你的幸福很重要。但是，由于访客会将COVID-19病毒带进你的家，该设施很可能不允许访客进入，以防止病毒的传播。

建议安排其他的探望方式，例如通过电话或视频会议。

## 8. 我所在设施内的集体活动会怎么样？

公共卫生局已经要求设施尽量减少团体活动和户外活动，如社区聚餐或聚会。请与你所在的设施负责人联系，以获取更多详细信息。

## 9. 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

# 新型冠状病毒 (COVID-19)

电话1-800-854-7771, 或致电2-1-1。

## 10. 我的工作单位采取哪些方法来保护我的安全?

请与你工作单位负责人查询, 以了解他们正在采取为确保你安全和健康的不同方法。

## 11. 清楚了解获取可靠信息的渠道

请慎防围绕新型冠状病毒的骗局, 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)), 获取如何[避免COVID-19医疗诈骗的信息和资源](#)。准确的信息, 包括洛杉矶县新病例的公告, 将由公共卫生局发布, 并且其网站上有更多关于COVID-19的信息, 其中包括一份应对压力的指南。

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