

新型冠狀病毒 (COVID-19)

最近更新資訊：

2020年11月21日：更新了接觸者的定義，病毒的傳播方式，如果出現症狀該怎麼辦，以及應對壓力的實用資源。

洛杉磯縣公共衛生局 (Public Health) 正在尋求你的協助，以幫助減緩COVID-19在洛杉磯縣的傳播。

1. COVID-19如何傳播？

COVID-19很可能以其他呼吸道疾病相同的方式傳播。COVID-19被認為是由感染者傳染給他人的：

- 透過咳嗽、打噴嚏和說話時產生的飛沫。
- 近距離接觸

COVID-19有可能透過接觸帶有病毒的表面或物體，然後再接觸自己的嘴，鼻子或眼睛而感染，但這並不被認為是病毒傳播的主要途徑。有些人感染了COVID-19後不會出現任何症狀，但他們仍然可以將病毒傳染給其他人。

2. COVID-19的症狀有哪些？

病患報告從病情輕微到嚴重，以至需要住院，甚至最終死亡。COVID-19的症狀可能同時包括以下幾種：發燒或發冷，咳嗽，呼吸短促或呼吸困難，疲勞，肌肉或身體疼痛，頭痛，喉嚨痛，噁心或嘔吐，腹瀉，鼻塞或流鼻涕，或新出現的味覺或嗅覺喪失。所列的症狀並沒包括所有症狀。請向你的醫療服務單位諮詢關於任何其他嚴重的或與你相關的症狀。

3. 我如何保護自己和他人免於感染COVID-19？

- 當你與他人接近時，除非你自己無法摘下，呼吸困難，或者醫生告訴你不要戴布面面罩，否則請戴上布面面罩。
- 與他人保持至少6英尺的距離。
- 經常用肥皂和水洗手（至少20秒），尤其是在上完廁所之後；在進食之前；以及擤鼻涕、咳嗽或打噴嚏之後。
- 如果沒有現成的肥皂和水，請使用至少含有60%酒精的消毒洗手液。
- 避免用未清洗的雙手碰觸眼睛、鼻子和嘴巴。
- 限制與病人的近距離接觸，比如親吻、共用杯子或餐具。
- 用紙巾或手肘遮住咳嗽或打噴嚏。把用過的紙巾扔進垃圾桶，然後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. 我可否進行COVID-19檢測？

如果你出現COVID-19的症狀，一定要和設施的工作人員溝通，並打電話給你的醫生對進行測試事宜進行交流。你也可以登錄covid19.lacounty.gov/testing或撥打2-1-1預約當天或次日的免費檢測服務。

新型冠狀病毒 (COVID-19)

無論你是否出現症狀，你可能都需要進行檢測，尤其是在你的設施內發現了檢測呈陽性的病例。請務必與工作人員對其檢測政策進行交流。

5. 如果我認為我出現COVID-19症狀，我應該怎麼做？

如果你出現COVID-19症狀，請立即通知設施內的工作人員，他們很可能會聯繫你的醫療服務供應商，並要求你進行COVID-19檢測。

如果你的COVID-19檢測結果呈陽性，或者你的醫生告訴你，你可能患有COVID-19，你所在設施將幫助確保你與他人隔離。自我隔離是指從症狀首次出現開始，至少24小時沒有發燒（在不使用退燒藥物的前提下），以及症狀（如咳嗽或呼吸急促）有所改善後與他人隔離至少10天。

老年人，以及那些免疫系統受損或有潛在健康問題的人士，如果出現了COVID-19症狀，應該盡告知設施的工作人員，並且聯繫他們的醫生。如果你出現呼吸困難，感到胸口疼痛或有壓力，嘴唇或臉色發青，或者新出現意識模糊或難以醒來或其他嚴重症狀，請撥打911或通知你的醫療機構，這樣你就可以獲得急救護理服務。

你所在設施會向你查證，以確認那些與你有密切接觸而需要進行檢疫的人士。密切接觸者包括從你出現症狀前2天開始，直到隔離期結束為止，在24小時內距離你6英尺範圍內停留超過15分鐘的所有人。此外，任何接觸過你的體液和/或分泌物（如因你的咳嗽/打噴嚏而接觸飛沫，共用器具時接觸到的唾液，或在未穿戴個人防護設備的情況下為你提供護理服務）的人士都應接受隔離。

6. 如果我的COVID-19檢測結果呈陽性，但沒有出現症狀，我應該怎麼辦？

如果你的COVID-19檢測結果呈陽性，但沒有出現任何症狀，你所在設施仍將要求你自檢測之日起，保持至少10天的自我隔離狀態。如果你出現症狀，設施將要求你遵循上述相同的指南。

7. 我的朋友和家人來探望我該怎麼辦？

家人和朋友的探望對你的幸福很重要。但是，由於訪客會將COVID-19病毒帶進你的家，該設施很可能不允許訪客進入，以防止病毒的傳播。

建議安排其他的探望方式，例如透過電話或視訊會議。

8. 我所在設施內的集體活動會怎麼樣？

公共衛生局已經要求設施儘量減少團體活動和戶外活動，如社區聚餐或聚會。請與你所在的設施負責人聯繫，以獲取更多詳細資訊。

9. 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的[COVID-19網頁](#)和[211LA網頁](#)提供了當地資源，以解決當地居民心理健康和幸福需求以及關心的問題。CDC的「[應對壓力](#)」網頁上也提供了相關指南和資源。

如果你想和別人談論你的心理健康問題，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

新型冠狀病毒 (COVID-19)

電話1-800-854-7771，或致電2-1-1。

10. 我的工作單位採取哪些方法來保護我的安全？

請與你工作單位負責人查詢，以瞭解他們正在採取為確保你安全和健康的不同方法。

11. 清楚瞭解獲取可靠資訊的方式

請慎防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)，獲取如何[避免COVID-19醫療詐騙的資訊和資源](#)。準確的資訊，包括洛杉磯縣新病例的公告，將由公共衛生局發佈，並且其網站上有更多關於COVID-19的資訊，其中包括一份應對壓力的指南。

- 洛杉磯縣公共衛生局
 - <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
 - 社交媒體官方帳號：@lapublichealth
- 洛杉磯郡心理健康服務中心全天候24小時熱線電話：(800) 854-7771。
- 致電 2-1-1