

# 新型冠狀病毒 (COVID-19)

## 最近更新資訊:

2020年11月21日: 添加了有關如果你出現症狀, 預防病毒, 傳播和應對壓力時應採取措施和相關資源的資訊。

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。請在光顧任何機構前與該機構聯繫, 並遵循該機構的防疫指南, 以確保每個人的身體健康。如果你感到不舒服, 即使你出現輕微的症狀, 也請你留在家裡或儘快回家。為保障聚集場所內的老年人的身體健康, 機構工作人員可能會要求你減少探訪老年人的次數。請立即嘗試透過替代性的虛擬通訊方式與居民溝通。

## 1. COVID-19如何傳播?

COVID-19很可能以與其他呼吸道疾病相同的方式傳播。它被認為是透過以下途徑從感染者傳播給他人的:

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

人們也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COVID-19, 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?

已知患者的症狀從輕微到嚴重不等, 有的患者需要住院, 甚至最終死亡。其中65歲以上、有潛在疾病的人的患病風險特別高。COVID-19的症狀包括以下幾種: 發燒或發冷, 咳嗽, 呼吸急促或呼吸困難, 身體疲乏, 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。這些並未包含全部症狀。

## 3. 如果我出現這些症狀, 我應該怎麼做?

如果你開始感到不舒服, 即使你出現輕微的症狀, 也要留在家裡或儘快回家。如有需要, 請聯繫你的定期醫生以獲得指導意見, 安排進行COVID-19檢測, 並與其討論是否需要隔離。你也可以登錄 [covid19.lacounty.gov/testing](https://covid19.lacounty.gov/testing) 或致電2-1-1預約當天或次日的免費COVID-19檢測。欲瞭解更多資訊, 請登錄 [ph.lacounty.gov/covidcare](https://ph.lacounty.gov/covidcare)。

## 4. 我可以前往設施探望我的親人嗎?

大多數設施已經禁止了所有探望者進入。有些設施在特殊情況下可能會有例外, 例如臨終前探望。即使他們允許探望者進入, 但如果你出現COVID-19症狀, 你也應該留在家裡。在你前往設施之前, 你最好先聯繫該設施, 以確認他們的探望政策。詢問他們你是否可以使用其他的探望方式, 比如視訊通話或者設施提供給居民的其他電子通訊方式。即使你不能親自去探望你的親人, 你也可以透過其他方式保持與親人的聯繫。

## 5. 設施採取了哪些方法來保護每個人的安全?

# 新型冠狀病毒 (COVID-19)

許多設施試圖透過限制訪客，取消團體活動和非基本類的服務，如理髮服務或私人娛樂服務來保護工作人員和居民。如果可能的話，醫療服務可以轉變為遠程醫療服務。除基本的活動如就醫以外，可能會要求居民儘量不要離開他們自己的房間。你可以就該設施保證每個人安全和健康的做法向經理提出你的見解。

## 6. 我能做些什麼來保護自己和他人免受COVID-19的侵害？

- 經常用肥皂和水洗手至少 20 秒，尤其是在上完洗手間後；就餐之前；在擤鼻涕，咳嗽或打噴嚏後。
- 如果沒有現成的肥皂和水，請使用酒精含量至少為 60% 的洗手液。
- 避免用未經清洗的手觸摸眼睛，鼻子和嘴巴。
- 限制近距離接觸，比如親吻，共用杯子或餐具。
- 用紙巾或臂肘遮住咳嗽或噴嚏。把用過的紙巾扔進垃圾桶，然後立即用肥皂和水洗手，或者用含酒精的擦手液擦手。
- 避免使用經常接觸的物體和表面，或使用常用的家庭清潔劑清洗和消毒經常接觸的物體和表面。
- 增加通風 — 到外面走走，或者如果安全的話，請打開窗戶。
- 無論何時，當你離開家外出或出現在其他不屬於你的家庭成員的周圍時，都要戴上布面罩。

## 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，感到焦慮並出現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（LACDMH）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電話1-800-854-7771 或 2-1-1。

## 8. 瞭解獲得可靠資訊的方式

慎防借名新型冠狀病毒的騙局，假新聞和惡作劇。準確的資訊，包括洛杉磯縣新病例的公告，都會由公共衛生局透過新聞發佈會，社交媒體官方帳號，以及縣屬網站告知公眾：

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