



COVID-19

了解相关症状以及如果你生病了该怎么做

若要以不同语言或网页格式查看此指南，请登录：ph.lacounty.gov/acd/hcorona2019/covidcare

总结

本指南适用于那些认为可能因 COVID-19 而引起症状的个人。COVID-19 患者出现了从轻微到严重的各种症状。老年人和患有心脏病、肺病或糖尿病等**潜在疾病的个人**更有可能因 COVID-19 而出现更严重的并发症。一些 COVID-19 的患者不会出现症状。

重要提示：如果你出现 COVID-19 症状，请与医生沟通并进行 COVID-19 检测。你应该留在家里，保护其他人，直到你获得 COVID-19 检测结果，或者直到你的医生告诉你没有患 COVID-19。

如果你的 COVID-19 检测结果呈阳性，或者你的医生认为你感染了 COVID-19，你必须严格遵循[居家隔离指南](#)。

如果你的 COVID-19 检测结果为阴性，或者你的医生告诉你没有感染 COVID-19，那就请留在家里，直到在没有服用退烧药物的前提下退烧后待在家里 24 小时后为止。

COVID-19 的症状

症状可在接触病毒后 2-14 天出现，其中会包括：

发烧或发冷	新出现的味觉或嗅觉丧失
咳嗽	头痛
呼吸短促/呼吸困难	喉咙疼痛
疲劳	恶心或呕吐
肌肉或身体疼痛	腹泻
流鼻涕或鼻塞	

*该列表不包括 COVID-19 所有可能出现的症状。
一些 COVID-19 患者从未出现症状*



进行检测并与医生交谈：

- 如果你出现上述任何症状，或与你有关的列表之外的任何症状，请与你的医生联系并进行 COVID-19 检测。请记住症状第一次出现的日期。
- 如果你 65 岁以上或有健康问题，如患有慢性疾病或免疫系统薄弱，让你的医生知道你出现这些新症状是特别重要的。
- 如果你需要帮助寻找医生，请致电洛杉矶县提供的全天候信息专线 2-1-1。
- 若你需要进行 COVID-19 检测，请致电医生或访问 lacounty.gov/testing，或拨打 2-1-1。欲了解有关 COVID-19 检测的更多信息，请点击[这里](#)。

- 如果症状恶化，请立即就医。如果有生命危险，请拨打 911。

如果你出现需要紧急救助的警告性病征，请致电911



应对压力

- 这段时间是一个令人担忧和紧张的时期。请登录洛杉矶县的心理健康部门(LACDMH)的 [COVID-19 网页](#) 和 211LA 网页 211la.org/resources/subcategory/mental-health 获取当地资源，以解决民众心理健康和幸福需求以及关心的问题。另外，CDC 的“[应对压力](#)”网页上也提供了相关指南和资源以及包括关于危机热线在内的实用信息。
- 洛杉矶县的居民可以免费使用 [Headspace Plus](#)。这是一个英语和西班牙语的正念和冥想资源的集合，它还包含运动和睡眠练习，以帮助管理压力，恐惧，以及因 COVID-19 引起的焦虑。
- 如果你需要和某人谈谈你的心理健康，请联系你的医生或致电洛杉矶县心理健康部电话中心全天候热线：(800) 854-7771，或致电 2-1-1。