



# COVID-19

## 瞭解相關症狀以及如果你生病了該怎麼做

若要以不同語言或網頁格式查看此指南，請登錄：[ph.lacounty.gov/acd/ncorona2019/covidcare](http://ph.lacounty.gov/acd/ncorona2019/covidcare)

### 總結

本指南適用於那些認為可能因 COVID-19 而引起症狀的個人。COVID-19 患者出現了從輕微到嚴重的各種症狀。老年人和患有心臟病、肺病或糖尿病等潛在疾病的個人更有可能因 COVID-19 而出現更嚴重的併發症。一些 COVID-19 的患者不會出現症狀。

**重要提示：**如果你出現 COVID-19 症狀，請與醫生溝通並進行 COVID-19 檢測。你應該留在家裡，保護其他人，直到你獲得 COVID-19 檢測結果，或者直到你的醫生告訴你沒有患 COVID-19。

如果你的 COVID-19 檢測結果呈陽性，或者你的醫生認為你感染了 COVID-19，你必須嚴格遵循居家隔離指南。

如果你的 COVID-19 檢測結果為陰性，或者你的醫生告訴你沒有感染 COVID-19，那就請留在家裡，直到在沒有服用退燒藥物的前提下退燒後待在家裡 24 小時後為止。

### COVID-19的症狀

症狀可在接觸病毒後2-14天出現，其中會包括：

發燒或發冷	新出現的味覺或嗅覺喪失
咳嗽	頭痛
呼吸短促/呼吸困難	喉嚨疼痛
疲勞	噁心或嘔吐
肌肉或身體疼痛	腹瀉
流鼻涕或鼻塞	

*該列表不包括COVID-19所有可能出現的症狀。  
一些COVID-19患者從未出現症狀*



### 進行檢測並與醫生交談：

- 如果你出現上述任何症狀，或與你有關的列表之外的任何症狀，請與你的醫生聯繫並進行 COVID-19 檢測。請記下症狀第一次出現的日期。
- 如果你 65 歲以上或有健康問題，如患有慢性疾病或免疫系統薄弱，讓你的醫生知道你出現這些新症狀是特別重要的。
- 如果你需要幫助尋找醫生，請致電洛杉磯縣提供的全天候資訊專線 2-1-1。
- 若你需要進行 COVID-19 檢測，請致電醫生或訪問 [lacounty.gov/testing](http://lacounty.gov/testing)，或撥打 2-1-1。欲瞭解有關 COVID-19 檢測的更多資訊，請點擊[這裡](#)。

- 如果症狀惡化，請立即就醫。如果有生命危險，請撥打 911。

## 如果你出現需要緊急救助的警告性病徵，請致電911



## 應對壓力

- 這段時間是一個令人擔憂和緊張的時期。請登錄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](https://211la.org/resources/subcategory/mental-health) 獲取當地資源，以解決民眾心理健康和幸福需求以及關心的問題。另外，CDC 的「[應對壓力](#)」網頁上也提供了相關指南和資源以及包括關於危機熱線在內的實用資訊。
- 洛杉磯縣的居民可以免費使用 [Headspace Plus](#)。這是一個英語和西班牙語的正念和冥想資源的集合，它還包含運動和睡眠練習，以幫助管理壓力，恐懼，以及因 COVID-19 引起的焦慮。
- 如果你需要和某人談談你的心理健康，請聯繫你的醫生或致電洛杉磯縣心理健康部電話中心全天候熱線：(800) 854-7771，或致電 2-1-1。