



# COVID-19：降低風險 保持安全，防止病毒傳播

COVID-19 病毒仍在繼續傳播，尤其是向那些沒有全劑量接種疫苗<sup>1</sup>的個人傳播。更具傳染性的新病毒變異株目前在洛杉磯縣已經很普遍。

以下資訊有助於人們瞭解哪些群體感染 COVID-19 和患病的風險最高，哪些情況下風險更高，以及人們可以採取哪些措施來保持安全並減緩 COVID-19 的傳播速度。

欲瞭解在公共場所必須遵循的規定，包括您何時需要佩戴口罩或出示接種疫苗證明或檢測結果呈陰性的證明，請訪問「[在公共場所預防 COVID-19](#)」的網頁。

## 哪些人感染 COVID-19 的風險最高？

沒有接種疫苗的個人感染 COVID-19 的風險最高。這包括尚未全劑量接種輝瑞或莫德納生產的 COVID-19 系列疫苗的個人（即他們只接種了第一劑疫苗），以及因年齡太小而無法接種疫苗的兒童。對於年齡較大或身患某些疾病的未接種疫苗的成年人而言，因 COVID-19 而患嚴重疾病的風險最高。

免疫系統嚴重削弱<sup>2</sup>的個人，即使已全劑量接種疫苗，可能在接種疫苗後效果不佳，因此感染 COVID-19 的風險仍可能較高（即使是在接種了額外劑量的疫苗之後）。

全劑量接種疫苗的人感染 COVID-19 的風險最低。他們得到了很好的保護，不會因 COVID-19 而罹患重病或死亡。在已全劑量接種的人群中，有一小部分人感染了 COVID-19 的 Delta 病毒變異株。即使接種了高效的疫苗，出現這些「突破性感染」病例也是意料之中的。重要的是，突破性感染通常會引起輕微症狀（如果出現症狀的話）。全劑量接種疫苗的個人也有可能將病毒傳播給其他人。

## 哪些情況下風險更高？

瞭解 COVID-19 病毒是如何傳播的很重要。這將幫助您評估感染病毒的風險，並在不同的情況下採取措施保護自己。

這種病毒主要透過 COVID-19 患者釋放到空氣中的呼吸道飛沫在人與人之間傳播。例如，當患者說話、唱歌、咳嗽、喊叫、打噴嚏或深呼吸時。這些飛沫隨後會被其他人吸入，或落在其他人的眼睛、鼻子或嘴巴上。一個人與 COVID-19 患者距離越近，其被感染的風險就越高。空氣流通不暢的封閉場所也會增加感染 COVID-19 的風險。

<sup>1</sup> 在滿足以下條件的兩（2）週後，您被視為已全劑量接種了 COVID-19 疫苗：在接種了輝瑞或莫德納生產的 COVID-19 系列疫苗的第 2 劑後，或在接種了強生生產的 COVID-19 單劑疫苗後，或者您已接種了被世界衛生組織列入緊急使用名單的疫苗系列。欲瞭解更多資訊，請參閱 [全劑量接種疫苗](#) 的網頁。

<sup>2</sup> 有健康問題或正在服用削弱免疫系統的藥物的個人可能不會因接種疫苗而得到充分保護。這包括以下人群：因腫瘤或血癌，正在接受相應的癌症治療的個人；接受了器官移植，且正在服用抑制免疫系統的藥物的個人；最近 2 年內接受過幹細胞移植或正在服用抑制免疫系統的藥物的個人；患有中度或重度原發性免疫缺陷（例如狄喬治氏症候群(DiGeorge syndrome)或威斯科特-奧爾德里奇症候群(Wiskott-Aldrich syndrome)）的個人；愛滋病毒感染晚期，或有未治療的愛滋病毒感染的個人；或正在使用大劑量皮質類固醇或其他抑制免疫反應的藥物進行治療的個人。如果您有這些或類似的情況之一，請諮詢您的醫生。欲瞭解更多資訊，包括何時推薦接種額外劑量的疫苗，請訪問疾病控制與預防中心(CDC)的網頁「[針對中度至重度免疫受損人群的 COVID-19 疫苗](#)」。

這是因為攜帶病毒的飛沫在空氣中聚集並傳播的距離可以超過 6 英尺。它們甚至可以在感染者離開房間後，仍滯留在空氣中繼續漂浮。

這就是為什麼佩戴口罩很重要。它們減少了人們釋放到空氣中的呼吸道飛沫的數量，也降低了人們吸入的飛沫數量。

病毒也有可能透過您接觸了帶有飛沫的表面，然後再觸碰您的眼睛、鼻子或嘴巴來傳播，但這種情況比較不常見。

#### 在某些場所 COVID-19 更容易傳播

- 空氣流通狀況不佳的**封閉場所**
- 周圍有很多人的**擁擠場所**
- 讓人們**近距離接觸**的場所，尤其是人們在一起說話（或沉重呼吸）的場所

### 如何降低感染 COVID-19 的風險

- **接種疫苗**。這是預防 COVID-19 的最佳做法（請查看以下的「[接種疫苗](#)」部分）。
- **佩戴貼合面部且過濾性良好的口罩**。您的口罩是保護您自己和其他未接種疫苗的個人的最有效的工具之一（請查看以下的「[佩戴口罩](#)」部分）。
- **避免前往人群擁擠的場所**。在人群中，尤其是在室內，會讓您面臨更高的染病風險。如果您需要待在室內，請儘量在非高峰時段前往，考慮佩戴防護性更強的口罩，並限制您在那裡停留的時間。
- **改善空氣流通狀況**。到室外去。儘量避免進入空氣流通差的室內區域。打開門窗，使用風扇和可攜式空氣淨化器，開啟暖通空調，並升級過濾器。（請參閱加州公共衛生署(CDPH)的[指南](#)和[資料便覽](#)）。
- **選擇戶外空間進行社交和健身活動**。
- **與他人保持距離**。當您不確定不是您家庭成員的個人是否已全劑量接種疫苗時，請使用兩臂的長度（約 6 英尺）作為指導距離，與他們保持社交距離。
- **與同一群朋友和親戚社交**，而不是與許多不同的沒有接種疫苗的個人來往。
- **保持靈活性**。如果發現自己身處於一個 COVID-19 更容易傳播的地點時，願意改變計劃或選擇離開。例如，在一個嘈雜且擁擠的室內餐館中，有很多人沒有戴口罩的情況下。
- **經常洗手和/或使用消毒洗手液**——特別是在公共場所內，那裡的表面會被很多人觸摸。避免用未經清洗的手吃東西和摸臉。
- **生病時請留在家中**。如果您出現 COVID-19 症狀，請諮詢醫生並進行檢測。在您得到 COVID-19 檢測結果，或您的醫生告訴您沒有患 COVID-19 之前，您應該留在家裡，並遠離他人。若需要瞭解 COVID-19 的症狀以及如果生病了該怎麼辦，請訪問 [ph.lacounty.gov/covidcare](http://ph.lacounty.gov/covidcare)。
- **推遲外出旅行，直到您全劑量接種疫苗為止**。如果您要外出旅行，但未全劑量接種疫苗，請遵循疾病控制與預防中心(CDC)的[國內](#)和[國際](#)旅行指南，包括旅行回來後留在家裡和進行檢疫。

## 接種疫苗

接種疫苗是保護自己和親人免於感染 COVID-19 的最佳做法。它將減緩 COVID-19（包括病毒變異株）的傳播速度。而且，這也將有助於降低出現新的和更危險的病毒變異株的機率。

- 如果您已經接種了疫苗，請鼓勵您的家人、朋友、同事和鄰居接種疫苗。這包括建議接種的額外劑量或加強劑量。請參閱《[接種 COVID-19 疫苗的資格要求：初始劑量、額外劑量和加強劑量](#)》。
- 如果您還沒有全劑量接種疫苗，請考慮現在就接種疫苗。疫苗是安全有效並且對每個人都是免費的，無論他們的移民身份如何。若您有任何擔憂，請諮詢您的醫生。

在洛杉磯縣有很多疫苗接種點，且無需預約。請訪問 [www.VaccinateLACounty.com](http://www.VaccinateLACounty.com) 找到一處在您附近的疫苗接種點。如果您需要幫助預約，或需要前往接種點的交通工具，或無法外出而需要在家接種疫苗，請致電 1-833-540-0473。該熱線的服務時間為：早上 8 點到晚上 8 點半（一週 7 天）。若您需要以多種語言提供的資訊，請致電 2-1-1。

## 佩戴口罩

您佩戴的口罩應緊貼鼻子和嘴，並且由至少兩層材料做成，這樣它們才能很好地起到過濾作用。如果您處於與可能沒有全劑量接種疫苗的其他人持續性密切接觸的環境中，您可以考慮佩戴「[兩個口罩](#)」（在醫用口罩外再佩戴一個布質口罩）或 N95 呼吸器。這些裝備提供了更高級別的保護。如果您未全劑量接種疫苗，並且身處室內或擁擠的室外空間時，這一點將尤為重要。

現在，洛杉磯縣的所有室內公共場所、場館、集會、公共和私人商業機構以及在室外舉行的超大型活動（超過 10,000 人參加的活動，如音樂會、體育比賽和遊行）都要求個人佩戴口罩。有一些例外情況——詳情請參閱修訂後的 [衛生主管令](#) 和以下的資訊。

每個人\*，無論接種疫苗的情況如何，在以下場所都必須佩戴口罩：

- 在洛杉磯縣的所有室內公共場所、場館、集會以及公共和私人商業機構
- 在飛機、火車、公共汽車、渡輪、計程車和共乘車，以及所有其它類型的公共交通工具上
- 在交通樞紐，如機場、公共汽車總站、火車站、碼頭、海港或其它港口、地鐵站或任何其他提供交通運輸的區域
- 在醫療保健機構（包括長期護理設施）
- 在州和地方的懲教設施以及看守所
- 在庇護所和避暑中心
- 在任何青少年服務機構（如 K-12 學校、托兒所、日營等）的室內
- 在室外超大型活動中（超過 10,000 人參加的活動，如音樂會、體育比賽和遊行等）
- 在其他商業機構或場館的戶外場地，如果該商業機構或場館有這樣的政策規定

## 建議

- 我們強烈建議您在與家庭以外的人士進行私人室內社交聚會時佩戴口罩，除非參加聚會的每個人都已全劑量接種疫苗。
- 我們強烈建議您在擁擠的室外活動（規模小於超大型活動）中佩戴口罩。尤其是，排隊進入場所、離開場所、使用衛生間、或購買食物或飲料時。
- 如果與他人保持距離不可能或不可行，強烈建議兒童在游樂場和其他室外聚集場所佩戴口罩。
- 如果您沒有全劑量接種疫苗，我們強烈建議您在擁擠的戶外環境中佩戴口罩。
- 如果您身處於一個與其他可能沒有全劑量接種疫苗的个人保持密切接觸的環境之中，請考慮佩戴更高級別的防護裝備，如佩戴兩個口罩（雙層口罩）或 N95 呼吸器。如果您沒有全劑量接種疫苗，並且身處室內或擁擠的室外環境之中，這一點則尤為重要。

注意：您可以在以下情況下摘掉口罩：

- 當您坐在或站在特定的地點（如桌子、櫃檯或售票的座位上）正在吃或喝東西。這意味著您可以在進食或喝飲品時短暫摘下口罩，但之後必須立即戴上口罩。當您就座後等待上餐，在上菜或上飲品之間，以及在吃完食物或喝完飲品後仍在座位上時，您也必須戴上口罩。
- 獨自一人在單獨的房間或區域裡。
- 淋浴或游泳。
- 接受個人衛生或個人護理服務（如面部護理或剃須服務），而這些服務必須摘掉口罩才能進行。

\*有一些人士不應該佩戴口罩，如 2 歲以下的兒童，患有某些疾病的人士或殘障人士，以及被醫生告知不應佩戴口罩的個人。2 至 8 歲的兒童只有在成人監督下才應佩戴口罩。請查看[哪些人不應該戴口罩](#)，以及[適用於有溝通困難或某些障礙的人士的特殊注意事項](#)。

\*在工作場所中，員工必須遵守 CaL/OSHA（加州職業安全與健康管理局）和洛杉磯縣衛生主管令所規定的最具保護性的口罩要求。在採取其他安全措施的情況下，某些員工在特定情況下可以免於佩戴口罩。有關工作場所要求的詳細資訊，請參閱[衛生主管令](#)和[商業機構最佳做法](#)的網頁。

欲瞭解更多有關口罩的資訊，請參閱：[ph.lacounty.gov/masks](http://ph.lacounty.gov/masks)。