

# 新型冠狀病毒 (COVID-19)

洛杉磯郡公共衛生局 (Public Health) 正在尋求你的協助，以準備並幫助減緩新型冠狀病毒（即COVID-19）在洛杉磯郡的傳播。請在前往機構場所前先與他們聯繫，並遵循他們發佈的指引，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。請立即就計畫如何通過替代性的通訊方式與居民保持溝通。

## 什麼是新型冠狀病毒 (COVID-19) ？

冠狀病毒是一個大型病毒家族。其中的許多種會感染動物，但一些來自動物的冠狀病毒可以進化（變）成一種新型的人類冠狀病毒，並且可以在人與人之間傳播。這就是導致COVID-19的冠狀病毒所發生的情況。

## COVID-19如何傳播？

COVID-19很可能以與流感等其他呼吸道疾病相同的方式傳播。它被認為是通過以下途徑從出現症狀的感染者傳播給他人的：

- 通過咳嗽和打噴嚏產生的飛沫。
- 近距離接觸，例如照顧感染者。
- 接觸帶有病毒的物體或表面，然後在洗手之前觸碰你的嘴、鼻子或眼睛。

## COVID-19的症狀有哪些？

已報告的疾病患者症狀從輕微到病情嚴重不等，有的患者需要住院，甚至最終死亡。症狀包括：

- 發燒
- 咳嗽
- 呼吸困難
- 嚴重疾病

## 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，請與你的定期醫療服務提供者聯繫以獲得指導意見。

## 如果我要探訪的人士出現症狀該怎麼辦？

立即聯繫機構或定期醫療服務提供者進行評估並獲得指導意見。

## 我可否進行COVID-19檢測？

如果你生病了，你的醫療服務提供者可能會決定讓你進行 COVID-19 檢測。只有醫療服務提供者可以進行 COVID-19 檢測。由於大多數患者的病情會隨著休息和時間而慢慢好轉，所以如果你出現輕度症狀，則不需要去看醫生。如果你生病了，並認為你應該進行 COVID-19 的檢測，請在就醫前打電話給你的醫生。

# 新型冠狀病毒 (COVID-19)

## 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；進食之前；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。
- 用紙巾或袖子遮住咳嗽或打噴嚏。把用過的紙巾扔進垃圾桶，然後立即用肥皂和水洗手，或者用含酒精的擦手液擦手。

## 我探訪時應該戴口罩嗎？

除非醫療專業人士建議，否則不建議那些身體健康的人士戴口罩來保護自己免受COVID-19的侵害。

患有COVID-19的病人應該戴口罩來保護他人免受感染。醫療和其他工作人員如在密閉環境下照顧COVID-19感染者應戴上口罩。

## 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。如需幫助，請撥打洛杉磯郡心理健康諮詢中心全天候熱線（800）854-7771或致電2-1-1。

## 該機構正在採取哪些方法來保護每個人的安全？

向機構經理了解討論他們正在採取的方法來確保每個人安全和健康。

## 清楚瞭解獲得可靠資訊的方式

請慎防圍繞新型冠狀病毒的騙局，假新聞和惡作劇。準確的資訊，包括洛杉磯郡新病例的公告，將由公共衛生局通過新聞發佈會，社交媒體官方帳號，以及我們的網站告知公眾。該網站上有更多關於COVID-19的資訊，包括應對壓力的指南：

- 洛杉磯郡公共衛生局
  - <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
  - 社交媒體官方帳號：[@lapublichealth](https://twitter.com/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