

## 保护自己和他人免受 新型冠状病毒(COVID19)感染



2019新型冠状病毒疾病（又称COVID-19）是一种新型呼吸道感染疾病，它与流感相似。它通过感染者咳嗽或打喷嚏时产生的飞沫传播。

### 1. 它的症状有哪些？

- 咳嗽，发烧，呼吸困难。
- 大多数COVID-19患者症状较轻，会自行好转。然而，老年人，孕妇，免疫系统弱或有其他健康问题的人士患严重疾病的风险更大。

### 2. 我如何保护自己和他人？

- 如果你超过65岁或有严重的健康问题，请考虑在疫情爆发期间住在收容所。收容所提供的服务可以帮助你远离严重的疾病。
- 避免与患者密切接触。在疫情爆发期间，尽量与其他人保持6英尺左右的距离。
- 如果年龄较大（65岁及以上）或身体有严重的健康问题，应避免留在人群聚集处。
- 使用肥皂和水洗手（至少20秒），或使用含至少60%酒精的洗手液。避免触摸眼睛，鼻子和嘴。

## 保护自己和他人免受 新型冠状病毒(COVID19)感染



- 使用纸巾遮盖咳嗽或打喷嚏，然后把使用过的纸巾扔进垃圾桶。如果你没有纸巾，请用你的袖子（而不是你的手）。
- 不要与他人分享饮料，食物，烟斗或香烟。避免共用毛毯和床上用品。
- 如果你和他人共用一个小空间，你和他/她可考虑把头分别放在空间的相对两端处睡觉，而不是把脸相互贴近。
- 尽量使用家用清洁用品或酒精湿巾清洁经常接触的物体和表面。

### 3. 如果我出现COVID-19症状，我该怎么办？

- 生病时避免与他人近距离接触。
- 只有在生病或有得到指示时才戴口罩。如果你感觉生病，并且很担心你的症状，在你去诊所就医前先打电话给你的医生，以征求他们的意见。如果你没有定期看病的医生，请致电**211**。
- 和你的医生谈谈你如何制定一个计划，以保证你在街上或收容所的安全。当你生病时，向你的朋友、社会帮助、病例管理人员/外展团队工作人员寻求帮助，以制定一个自我护理计划。
- 如果你出现严重的症状（如呼吸困难或不停呕吐流质），请致电**911**或立即前往急诊室。

如需了解更多信息，请访问我们的网站：[www.publichealth.lacounty.gov](http://www.publichealth.lacounty.gov)

## 保护自己和他人免受 新型冠状病毒(COVID19)感染



2019新型冠状病毒疾病（又称COVID-19）是一种新型呼吸道感染疾病，它与流感相似。它通过感染者咳嗽或打喷嚏时产生的飞沫传播。

### 1. 它的症状有哪些？

- 咳嗽，发烧，呼吸困难。
- 大多数COVID-19患者症状较轻，会自行好转。然而，老年人，孕妇，免疫系统弱或有其他健康问题的人士患严重疾病的风险更大。

### 2. 我如何保护自己和他人？

- 如果你超过65岁或有严重的健康问题，请考虑在疫情爆发期间住在收容所。收容所提供的服务可以帮助你远离严重的疾病。
- 避免与患者密切接触。在疫情爆发期间，尽量与其他人保持6英尺左右的距离。
- 如果年龄较大（65岁及以上）或身体有严重的健康问题，应避免留在人群聚集处。
- 使用肥皂和水洗手（至少20秒），或使用含至少60%酒精的洗手液。避免触摸眼睛，鼻子和嘴。

## 保护自己和他人免受 新型冠状病毒(COVID19)感染



- 使用纸巾遮盖咳嗽或打喷嚏，然后把使用过的纸巾扔进垃圾桶。如果你没有纸巾，请用你的袖子（而不是你的手）。
- 不要与他人分享饮料，食物，烟斗或香烟。避免共用毛毯和床上用品。
- 如果你和他人共用一个小空间，你和他/她可考虑把头分别放在空间的相对两端处睡觉，而不是把脸相互贴近。
- 尽量使用家用清洁用品或酒精湿巾清洁经常接触的物体和表面。

### 3. 如果我出现COVID-19症状，我该怎么办？

- 生病时避免与他人近距离接触。
- 只有在生病或有得到指示时才戴口罩。如果你感觉生病，并且很担心你的症状，在你去诊所就医前先打电话给你的医生，以征求他们的意见。如果你没有定期看病的医生，请致电**211**。
- 和你的医生谈谈你如何制定一个计划，以保证你在街上或收容所的安全。当你生病时，向你的朋友、社会帮助、病例管理人员/外展团队工作人员寻求帮助，以制定一个自我护理计划。
- 如果你出现严重的症状（如呼吸困难或不停呕吐流质），请致电**911**或立即前往急诊室。

如需了解更多信息，请访问我们的网站：[www.publichealth.lacounty.gov](http://www.publichealth.lacounty.gov)