

新型冠狀病毒 (COVID-19)

衛生主管命令對個人的日常生活影響常見問題解答

2020年9月2日：為了反映使加州更安全的經濟藍圖，修訂了2020年9月2日發佈的衛生主管令，並更新了重新開放的規定。包括有關以下方面的新資訊：有限度地重新開放理髮店和美髮店的室內服務；允許在學校進行有限度的親自授課指導，以滿足需要特別幫助和服務的學生；對學院和大學的基本工作人員進行培訓和指導。

2020年9月13日：請參閱對不允許進行的聚會示例列表以及有關在餐館佩戴布面面罩的資訊的小更新。

實時了解最近更新的信息！

本常見問題解答了你可能有關於「使重新開放的工作場所和社區更安全以控制COVID-19」衛生主管令的相關問題。有關更完整和最新的資訊，請查看發佈在公共衛生網站上的命令最新版：

<http://publichealth.lacounty.gov/Coronavirus/>。

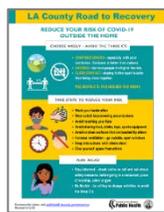
「使重新開放的工作場所和社區更安全以控制COVID-19」是一項衛生主管命令，旨在減緩COVID-19的蔓延速度和保護我們的社區。該命令：

- 允許許多企業和公共場所開放，只要它們遵循有助於預防 COVID-19的指導方針即可。
- 要求兩歲及以上的成人和兒童在與或可能與不屬於家庭成員的人士接觸時佩戴**布面面罩***，除非醫生指示他們不要佩戴。
- 要求所有居民盡可能留在家裡，並限制與不屬於家庭成員的人士的接觸。
- 強烈建議因 COVID-19而可能患上更嚴重疾病的高危人群僅在有必要時才離開家。

該常見問題解答有關於命令的資訊，以及它可能如何影響你的日常生活。要瞭解更多關於 COVID-19的資訊，如何保護自己，以及洛杉磯縣重新開放的場所類型，請登錄：



[COVID-19 常見問題解答](#)



[明智的選擇——降低在家以外的場所內感染 COVID-19 的風險](#)



[在洛杉磯縣已重新開放的場所](#)

請點擊下面的超連結，跳到你想要瞭解更多資訊的主題。

恢復計畫	2
衛生主管命令	3
社交（身體）距離和感染控制	4
家庭和個人護理需求	4
工作/僱傭	5
學校，兒童保育，露營和學習	5

新型冠狀病毒 (COVID-19)

衛生主管命令對個人的日常生活影響常見問題解答

醫療保健.....	7
購物和餐館.....	7
信仰/宗教服務.....	8
集會和活動.....	9
看護.....	9
住房和安全.....	9
法律及公民活動.....	10
健身、休閒和娛樂.....	10
旅行.....	113
瞭解更多資訊.....	13

恢復計畫

● 重新開放洛杉磯縣的計畫是什麼？

洛杉磯縣已將其重新開放洛杉磯縣的計畫與加州減少COVID-19患病數量的新藍圖調整為一致，新藍圖包括修改後的標準，這些標準將用於確定哪些活動或行業可以在加州各縣重新開放。根據這一**更安全經濟的藍圖**，每個縣根據其在COVID-19社區傳播方面的一系列措施的表現被劃分為特定等級。我們被劃分到的等級將決定洛杉磯縣可以考慮重新開放的活動和行業類型。隨著洛杉磯縣的逐步恢復，在加州允許的情況下，公共衛生局在就何時和如何安全地重新開放各行業向縣議會提出建議時，將考慮當地條件和社區需要。

● 洛杉磯縣被劃分到了哪一個級別？

當加州於2020年8月28日發佈其**更安全經濟的藍圖**時，洛杉磯縣處於一級，這意味著COVID-19在該縣廣泛傳播。請登錄<https://covid19.ca.gov/safer-economy/>瞭解洛杉磯縣目前被劃分到哪個級別的更多資訊。

● 我們將以多快的速度完成恢復正常的過程？

洛杉磯縣在恢復過程中的速度不能超過加州為實現**更安全經濟而制定的藍圖**所允許的速度。我們將根據我們的COVID-19社區傳播率被劃分至一個等級，這個等級決定了我們可以考慮重新開放哪些類型的行業。我們將保持目前的水準，直到我們達到加州的標準進入下一個更低等級為止。如果我們可以至少連續兩周達到這些標準，並且在當前級別保持至少三周的時間，我們就可以轉到下一個更低級別。然後，洛杉磯縣政府可以根據當地的條件和需要，決定是重新開放加州政府允許的所有行業，還是放慢恢復正常的速度。我們的目標是確保我們繼續減緩COVID-19的傳播速度，並防止醫療設施中病例的激增，同時允許人們逐步，安全地進行一些室外活動。這些目標將指導洛杉磯縣向縣議會提出關於重開哪些行業和何時重開的建議。

● 公眾可以做些什麼來幫助加速洛杉磯縣的恢復進程？

洛杉磯縣的恢復正常之路取決於我們能否顯著減少社區傳播病例數量。如果我們能做到這一點，我們就能讓孩子和老師回到教室，讓更多的人在盡可能安全的情況下回到工作崗位。企業，社區合作夥伴和居民都可以透過繼續執行我們瞭解的可以防止COVID-19傳播的做法，來支援這一點：保持社交（身體）距離，在公共場合（如雜貨店，步道，公園，零售店和辦公室）戴上**布面罩***，洗手，生病時自我隔離，並與COVID-19患者密切接觸後進行自我檢疫。

衛生主管令

● 什麼是「使重新開放的工作場所和社區更安全以控制COVID-19」衛生主管令？

新型冠狀病毒 (COVID-19)

衛生主管命令對個人的日常生活影響常見問題解答

「使重新開放的工作場所和社區更安全以控制COVID-19」的衛生主管令（命令）是洛杉磯縣衛生主管發佈的一項法律命令，旨在幫助減緩COVID-19的傳播，並保護我們社區中因染上COVID-19而患上嚴重疾病風險最大的成員。該命令與加州的COVID-19行政命令和衛生主管令是一致的。

● 哪些類型的企業、公共場所和活動可以在洛杉磯縣重新開放？

只要遵循洛杉磯縣的保持社交（身體）距離和感染控制指南，洛杉磯縣的許多企業，組織，和公共場所都可以向公眾開放並恢復正常運營。我們在「[哪些（行業，企業，公共場所等）可以在洛杉磯縣開放](#)」上列出了一些示例。本概述還包括[縣規定](#)的連結，這些規定概述了企業，組織和公眾需要採取的措施，以幫助減緩COVID-19的傳播。

● 在命令生效期間，你在什麼情況下可以離家外出？

如果個人在或可能在靠近他人時戴上**布面口罩***，以及與不屬於同一家庭成員的人士保持一定的距離，他們何時可以離開自己的家是沒有限制的。然而，與非家庭成員在一起會使你面臨感染COVID-19的風險，這就是為什麼盡可能留在家裡盡可能留在家裡，並且避免和不屬於你家庭成員的人士舉行任何規模的聚會的原因。

只要居民遵守社交（身體）距離的要求，就可以進行下列允許的活動：

- 參與對你自己家庭成員（包括寵物）的健康和安全很重要的活動，例如去看醫生或獸醫，或獲得醫療用品或藥物。
- 為你自己，家庭成員或同住家庭成員獲取或運送所需的服務和用品，如食品雜貨。
- 照顧未成年人，老年人，需供養者，殘疾人或其他易患病的脆弱群體。
- 只要在場人數不超過10人，小組治療會議（如戒酒互助會或戒毒互助會）就可獲得面對面式的行為健康或藥物使用障礙支持，或接受關於信仰的諮詢服務。
- 在允許開放的企業內工作，或在臨時關閉的企業內開展最低限度的基本運營。
- 在醫療保健機構工作、擔任義工或獲得服務。
- 獲得基本的政府服務，如獲得社會服務或遵守法院或執法部門的命令。
- 參加室外或遠程舉行的宗教信仰/禮拜儀式。
- 參加某些休閒或娛樂活動。
- 在零售商店外購物，或在零售商店外領取貨物。

65歲以上的老人和/或那些有潛在健康問題的人士只應該進行一些必要的活動，（如獲得醫療護理服務或食物）時外出，因為他們更有可能因COVID-19而患上嚴重疾病。他們應該盡可能留在家裡；將雜貨、藥品和必要的物品送到他們的家；如果他們出現輕微的症狀，請立即打電話給他們的醫生。公共衛生局強烈建議僱主為他們提供遠端辦公或其他可供選擇的選項。

● 該命令的有效時間為多久？

本命令在延長，擴大或更新之前，會一直有效。本命令旨在保障公眾的健康。

● 洛杉磯縣的居民必須服從洛杉磯縣和加州的命令嗎？

居住在洛杉磯縣公共衛生局轄區內的所有居民（除長灘市和帕薩迪納市以外的該縣所有地區）必須遵守洛杉磯縣的命令（其與加州的命令保持一致）。長灘市和帕薩迪納市擁有獨立的城市公共衛生局，這些城市的居民和企業應該諮詢他們所在地區的公共衛生局。如果洛杉磯縣的命令與州或市的命令不同，居民必須遵守其中更嚴格的一條命令。

● 如果我不遵守這個命令會怎麼樣？

公共衛生局相信，所有民眾都會自願遵守該命令，以保護所愛的人，其他民眾，以及我們的社區。但是，如果你不按命令列事，你將會被罰款，監禁，或者受到兩者都有的懲罰。

新型冠狀病毒 (COVID-19)

衛生主管命令對個人的日常生活影響常見問題解答

社交（身體）距離和感染控制

- **你需要採取哪些措施來防止COVID-19傳播？**

COVID-19可在人們密切接觸或接觸帶有病毒的物體後，再接觸自己的面部時傳播。為了防止COVID-19的傳播，你必須：**（1）盡可能留在家裡；（2）無論在室內還是室外，都要限制與家庭以外的人士進行密切接觸；（3）與不屬於你家庭成員的人士保持至少6英尺的身體距離；（4）經常用肥皂和水洗手（至少20秒）或使用至少含有60%酒精的擦手液；（5）無論你是在公共或私人場所，還是在室內或室外，當任何時候離家外出後，或者與非居住在同一家庭的其他人接觸或可能進行接觸時，戴上**布面面罩***以蓋住你的口鼻（注意，對於注明的例外情況應除外）；（6）當你發燒或咳嗽時，除了進行必要的醫療護理外，避免與除家人以外的人士進行任何身體接觸。**請查看「[明智的選擇 — 降低在家以外的場所內感染COVID-19的風險](#)」，瞭解你在家庭以外的場所內可以做些什麼來降低你感染COVID-19的風險。

- **你是否必須與家庭成員保持社交（身體）距離？**

不需要，你不必與居住在同一家庭或居住單元的人士保持6英尺的距離。如果你生病了，你應該留在一個單獨的房間內，且最好是有自己的浴室，並儘量減少與他人的接觸，以免把病毒傳染給家裡的其他人。

- **訪客可以來我家嗎？**

你不應該有訪客，除了那些需要提供基本服務的人士，如提供護理或維修服務的人士。如果訪客生病了，他們不應該進入你的家中。當他們在你家時，必須戴上**布面面罩***，且在你的家裡盡可能與他人保持社交（身體）距離。考慮透過其他方式與家人和朋友聯繫，比如打電話或進行視訊會議。家庭和個人護理需求

家庭和個人護理需求

- **我可以買寵物食品或給寵物美容嗎？**

可以。你可以去寵物用品店購買寵物用品，也可以讓你的寵物在獸醫診所，寵物飼料店或寵物美容店進行美容。流動式的寵物美容服務也是允許的。與不屬於你家庭成員的人士保持至少6英尺的距離，並戴上**布面面罩***。

- **汽車經銷店是否重新開業？**

如果汽車經銷商**遵循社交（身體）距離和感染控制的要求**，他們可以開放維修、汽車用品、展廳和網路銷售業務。顧客可以進行試駕，只要經銷商將試駕期間車內的乘客數量限制為一位顧客，員工坐在正對後座的另一側（如果適用的話）。顧客和員工都必須戴好**布面面罩***。

- **個人護理行業可以重新開業嗎？**

理髮店和髮廊可以提供不超過25%可容納人數的室內服務，但鼓勵繼續提供盡可能多的室外服務。此時，其他個人護理服務（例如，美甲店、日曬沙龍、美容師、皮膚護理和美容服務；電蝕服務、人體藝術、紋身店和穿孔店；非醫療保健設施內的按摩治療）不能在室內提供服務。然而，如果頒發他們經營許可證的政府機構允許他們運營，則他們可以在室外提供指定的服務。紋身店，半永久式的臉部紋身店和永久帶妝穿孔店都不允許提供室外經營服務。請提前致電確認其是否提供室外服務或其他個人護理服務。對於各種你所選擇的服務，請戴上布面面罩***（最好佩戴掛耳面罩），在你的車裡等到你的預約服務時間，且不要帶其他人一同前往店內。**

工作/僱傭

- **我可以去上班嗎？**

洛杉磯縣公共衛生局

www.publichealth.lacounty.gov



新型冠狀病毒 (COVID-19)

衛生主管命令對個人的日常生活影響常見問題解答

可以。如果你在允許開業的企業裡工作，你可以去上班，只要你在上下班和工作時遵守社交（身體）距離和感染控制要求即可。請盡可能與不屬於你家庭成員的人士保持至少6英尺的距離，並且如果你和其他人有或可能有密切接觸時，請戴上**布面口罩***。為了保持開業狀態，企業必須遵循與感染控制和保持社交（身體）距離相關的要求。詢問你的僱主如何減少COVID-19傳播的機會，例如重新安排工作場所，讓員工與其他員工以及顧客保持安全距離，改變工作日程，或在家工作。

值得注意的一點是，在這段時間，由於COVID-19傳播風險的增加，在本命令中未定義為基本業務，基本基礎設施或醫療保健機構的辦公室還不能開放進行室內運營，除非需要開展按照本**命令**定義的最低限度的基本運營。如果你的辦公室是關閉的，詢問你的僱主你是否可以在家工作，直到員工可以被允許返回辦公室為止。

● 如果我受到COVID-19的影響，我可以申領失業金嗎？

如果你的僱主因為COVID-19減少了你的工作時間或關閉了公司的運營，你可能可以申請失業保險金。請查看：https://www.edd.ca.gov/about_edd/coronavirus-2019.htm獲取更多資訊。

● 如果我因為被檢疫或隔離而不得不在家裡，我可以享受哪種員工假期？

你可以使用**帶薪病假**或提出**傷殘保險(DI)索賠**。請查看加州勞資關係部的**COVID-19資源和員工補償**網頁，以獲得更多資訊。你也可以透過《家庭優先新冠病毒應對法案》獲得無薪休假。請查看加州公平就業和住房部的**COVID-19專題網站**，瞭解他們關於就業問題的常見問題解答。有關員工休假和福利的更多資訊，請參見公共衛生局指南：<http://www.ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/docs/business/FAQ-WorkersRights.pdf>。

學校，兒童保育，露營和學習

● 我的孩子可以去兒童保育中心（托兒所）嗎？

可以。只要兒童保育中心（托兒所）遵循命令中說明的要求，它們就可以繼續開放。

- 兒童保育必須在穩定的小組中進行，也就是說，同樣的孩子每天應該在相同的小組中進行活動，且不能從某一個小組換到另一小組中。此外，每個組都有一個最大的人數限制，該數量由公共衛生局確定。
- 如果有超過一組兒童在同一地點/機構被照顧，每一組兒童必須在一個單獨的區域內，且組與組之間不能相互混合。
- 每個托兒服務的提供者只能單獨和一組兒童留在一起。

此外，在獲得頒發營業執照機構批准的情況下，如果其遵守**公共衛生局的指導方針**，可在**學校場所內**為適齡兒童提供幼兒及日托服務。

● 我或我的孩子能去學校或大學上課嗎？

幼稚園到12年級(K-12)學校，學院和大學可以繼續運營，但必須以對學生，教師和工作人員盡可能安全的方式運營。它們的重新開放，將由加州和每個學區或學院/大學共同商討決定如何在疫情大流行期間最好地創建學習機會。在做出決定時，他們將考慮不同的因素，例如COVID-19在當地社區的傳播，以及已知的風險和降低這些風險的對策。

目前，加州公共主管已禁止包括洛杉磯縣在內的處於該州恢復正常框架內一級（廣泛的社區傳播病例）的所有公立和私立K-12學校重新開課進行親自授課，但滿足需要專門幫助和服務的學生需求除外。從2020年9月14號開始，洛杉磯縣的K-12學校可以為需要個別化教育計劃(IEP)的小群體學生，需要英語作為第二語言教學(ESL)的學生，以及需要評估或享受特殊校內服務的學生提供校內服務，只要學校能夠完全執行衛生主管的**重新開放規定**並且不超過校內最大可容納人數的限制即可。接受面對面幫助和服務的其他優先群體包括未參加遠程學習的學生，面臨虐待或忽視性風險的學生，寄養青少年和無家可歸的學生。公共衛生局不允許學校申請批准為TK-6年級的學生提供親自到場指導的服務，並將監督這一情形的執行情況，以確保需要專門校內服務的學生能夠安全返校。此外，經授予經營執照的機構批准，如其符合**公共衛生局的指導方針**，則可在

新型冠狀病毒 (COVID-19)

衛生主管命令對個人的日常生活影響常見問題解答

學校場所內為學齡兒童提供托兒和日托服務。

公共衛生局正在遵循加州的指導方針，該指導方針建議COVID-19社區傳播水準高的縣限制學院和大學的重新開放。因此，洛杉磯縣的學院和大學目前不能恢復讓所有學生到校上課。學院和大學可以繼續為基本的工作人員提供面對面式的培訓和指導，以開展透過虛擬遠程學習無法完成的必要活動。所有其他學術型教學活動必須透過遠程學習的方式進行。他們還應該限制住在校園裡的學生數量，但可以為沒有其他住房選擇的學生提供住房。對於報名參加為基本勞動力提供培訓和指導的項目的學生來說，校內住房只應提供給那些必須參加面對面指導才能完成培訓的學生，以及那些在當地沒有其他住房選擇的學生。參加校園體育活動的學生運動員，也可以在小型訓練隊伍的幫助下，獲得校園內的宿舍。有關加州大學、加州州立大學和加州社區學院的最新資訊，以及加州公共衛生局發佈的幫助高校準備恢復校內課堂教學的指導方針，請登錄[加州的COVID-19教育專題網頁](#)。

重新開放校園的學校，學院和大學將需要遵守公共衛生和安全要求，以便重新開放對學生，教師，教職員工及其家庭盡可能安全。這些要求在公共衛生部的[K-12學校的重新開放規定](#)和[高等教育機構的規定](#)中都有概述。

● 圖書館是否開放？

如果圖書館所在的建築沒有對公眾關閉，並且遵循公共衛生局的社交（身體）距離和感染控制要求，圖書館可以對個人重新開放，以及/或提供路邊取物服務。圖書館可以借閱書籍，電影，以及提供一次性物品（如帶回家的手工藝品），但應該限制遊戲和玩具的借用。在可能的情況下，你應該在線上或電話預定系統進行標識「保留」。當你在圖書館內時，請戴上**布面口罩***並與其他顧客和工作人員保持6英尺的距離。如果你有行動不便的問題，不能在網上預定物品，或者因為你有更高的患上COVID-19併發症的風險，所以只能在購買必需品的情況下外出時，向你的圖書館諮詢其他可供選擇的選項。

● 我的孩子可以去露營嗎？

可以。他們可以參加日間露營（僅包括與運動有關技能的訓練營），不過宿夜露營還沒有開放。日間營將做出一些改變，以幫助工作人員和露營者盡可能保持安全。一些實例包括取消進行與他人有高接觸頻率的活動，錯開接送時間，以及重新設計活動，使露營者處於更少人數的群體中。

如果你的孩子去露營，請讓他們戴上**布面口罩***，除非工作人員告知他們不需要這樣做；同時，請提醒他們遵循保持社交（身體）距離的指南；待在指定的小組裡；避免共用高接觸頻率的物品，如藝術用品、娛樂設備、衣服、玩具、書籍、遊戲和電子設備。如果可能的話，讓他們自己帶飯和零食到營地內享用。

醫療保健

● 我能離開家去看醫生或取藥嗎？

可以，你可以離開家外出去獲得基本的服務，例如獲得醫療服務或取藥。請首先一定要打電話給你的醫生，因為許多診所現在均可以提供遠端醫療服務。同樣，請查看一下你的藥物是否可以送到你家。

● 我可否接受選擇性及預防性醫療服務？

重要的預防性醫療服務，如兒童健康檢查，免疫接種和其他健康檢查（包括癌症檢查）不應延後進行。在適當和可用的情況下，請考慮使用遠端醫療或視頻問診的方式。此外，只要醫療保健系統有足夠的能力能夠滿足COVID-19患者的需求，並且醫療機構能夠滿足某些標準（例如，擁有足夠的個人防護設備），醫療機構可以選擇性提供醫療服務。然而，由於COVID-19仍然屬於重大危險源，公共衛生局建議你仔細考慮任何可選擇的程式或手術。

● 我能接受牙科服務嗎？

牙科服務對COVID-19的傳播構成較高的風險，因此現在可能只能提供緊急護理和某些非緊急的牙科護理服務。請與你的牙醫進行交流，瞭解現在可以使用的服務種類。

新型冠狀病毒 (COVID-19)

衛生主管命令對個人的日常生活影響常見問題解答

● 我能去參加行為健康或藥物使用障礙小組或接受信仰的諮詢服務嗎？

如果參加的人數少於10人，並遵循社交（身體）距離和感染控制要求，你可以參加心理輔導小組，同伴互助小組（如匿名戒酒會或匿名戒毒會或信仰的諮詢服務）。你還可以利用電話或視頻的方式舉行會議，只要它們是可以實現並且能滿足你的需要。

● 我還能離開家去獻血嗎？

你可以繼續去紅十字會中心和獻血站獻血。如果獻血處能夠執行適當的社交（身體）距離措施，獻血站不會因此命令所禁止。紅十字會將繼續開展獻血活動，以幫助滿足患者的需求，並已實施新的措施，確保參與獻血活動和到獻血中心的獻血者和工作人員更安全。當你在獻血場所的時候，你應該準備好戴上**布面面罩***。

購物和餐館

● 室內購物中心和商場開門了嗎？

一些在室內購物中心和商場的企業可以開到店內購物業務；有些企業只能開放快遞或戶外路邊取貨服務；其他的企業則需暫時關閉。室內購物中心和商場中風險較高的行業（如電影院，酒吧和遊樂場）需暫時關閉。室內購物中心的美食廣場餐廳和休息區也在必須這段時間內關閉，但這些購物中心的餐廳可以提供外賣、到店取餐和在室外餐桌用餐的服務。如果商場內的商店不屬於高風險行業，並且可以從大樓外進入該商店，那麼該商店可以開到店內購物，但同時限制進入該商店的顧客人數，這樣方便顧客之間可以保持身體（社交）距離。如果一家企業位於商場購物中心的內部（例如，它不能從建築物外部進入），它只能重新開放送貨或戶外（例如，路邊）取貨服務，且顧客不能進入店內，甚至於無法快速逛一圈以查看商品或進行付款。如果你前往商場，無論你是在商場內購物還是在外面取東西，請戴上**布面面罩***，且盡可能與其他顧客和員工保持6英尺的距離。

● 露天購物中心商場重新開業了嗎？

是的。如果露天購物中心，目的地型購物中心，購物街和直銷購物中心以及跳蚤市場等購物中心的運營方已準備，實施並張貼了公共衛生局頒布的**購物中心規定**，則它們可以在容納有限顧客人數的前提下開放店內購物服務。顧客必須戴上**布面面罩***，並且店內顧客的數量將受到限制，以確保所有人都能保持（社交）距離。

● 餐廳開業嗎？

餐廳、咖啡館、快餐車、美食廣場和類似的企業可以提供外賣，駕車點餐，到店取餐和在室外餐桌用餐的服務。現在仍不允許提供室內用餐服務，且餐廳的酒吧也需停止營業。餐廳需要限制在室外用餐者的數量，這樣他們就可以與彼此間保持身體（社交）距離。如果你在室外就餐區用餐，你所在的餐桌只能坐6個人。如果可能的話，請在車裡等待安排就座事宜。如果你進入室外就餐區；在大廳、主持台或銷售點、熟食櫃檯、洗手間、代客泊車或其他等待服務區域等候，或去洗手間時；請與不屬於你家庭成員的人士保持至少6英尺的距離，並戴上**布面面罩***。**當你在餐桌上吃飯和/或喝東西時，你可以把布面面罩摘下。**

● 我怎樣才能獲得免費或減價的餐食？

我們鼓勵流動廚房、食品銀行和其他提供免費或低價食品的機構繼續提供這些服務。有關可用資源的更多資訊，請登錄：www.covid19.lacounty.gov/food。

信仰/宗教服務

● 我能參加信仰/宗教活動嗎？

信仰設施/禮拜場所如果張貼並遵守洛杉磯縣的**禮拜場所的規定**中的所有社交距離和感染控制要求，且這些活動和服務是在室外舉行的話，你就可以親自到場參加活動和服務（包括婚禮和葬禮）。目前不允許提供室內

新型冠狀病毒 (COVID-19)

衛生主管命令對個人的日常生活影響常見問題解答

服務，而對於室外舉行的服務，則沒有允許參與人數的限制，只要參與者之間能夠保持6英尺的距離即可。此外，洛杉磯縣還強烈鼓勵禮拜場所繼續為那些更有可能因COVID-19而患上嚴重疾病的人士提供遠程虛擬服務（例如，透過網路研討會，電話會議或直播的方式進行）。把可能會傳播COVID-19的做法加以修改。例如，不要傳遞捐贈/供奉的盤子或籃子，出席者應該帶上他們自己的祈禱書，小地毯，或其他在儀式中需要使用的直接接觸身體的物品。此外，如果室外活動包括傳唱和誦經，參加者之間就應該保持更遠的距離。參加線上服務的個別會眾成員也可以在自己家裡傳唱和誦經。

● 宗教組織能提供援助服務或諮詢服務嗎？

宗教組織如果遵守社交（身體）距離要求，就可以提供基本的援助服務，如食物銀行。如果遠端諮詢不可行，他們也可以面對面提供關於信仰的諮詢服務，只限於10人或更少的人在場，並且他們已遵循社交（身體）距離和感染控制的要求即可。

● 我能在宗教組織的辦公室裡工作嗎？

在這段時期，只有符合命令中定義的基本業務、基本基礎設施或醫療保健設施的需要辦公室辦公的企業，才能重新開放室內業務運營。如果你為宗教組織工作，且該組織負責提供基本服務，比如食物、住所、社會服務，以及為其他有需要的個人（包括弱勢群體或貧困的個人）提供其他生活必需品（包括幫派預防和干預、家庭暴力和無家可歸者服務機構），你可以在辦公室工作。但公共衛生局強烈建議，如果可能的話，請你在家工作。如果你在不屬於提供基本基礎設施服務的宗教組織工作，你現在需要在家工作，除非你需要在工作場所執行[命令](#)中規定的最低限度的基本運營。

集會和活動

● 是否允許舉行會議、大會或其他大型活動？

不允許。大型活動，如會議或會議中心舉行的活動，無論是公開的還是私人的，仍然不允許舉行。

● 是否允許舉行汽車巡遊活動？

如果符合所有地方法令，交通管制要求，州和地方法律，以及洛杉磯縣的[開車遊行的規定](#)中說明的所有其他要求，則可以舉行汽車巡遊活動。如果一個組織正在主辦遊行活動，它必須指派一個主辦方來確保這些規定得到遵守。參與汽車巡遊的人士不能駕駛包括自行車，摩托車，敞篷車或高爾夫球車等沒有車門的車輛。如果車輛上的任意一個車窗都是打開的，乘客必須戴上[布面面罩*](#)。

● 是否允許我和我的家庭聚會？

不可以。個人和家庭聚會或任何規模的派對都不允許進行。例如，即使參加者感到安全，也不允許舉行以下這種面對面式的聚會：舉行迎嬰聚會或嬰兒性別揭示派對來慶祝嬰兒的出生；和一群朋友在後院燒烤；主持一個與學校學生一起進行的學習小組；在宗教或文化節日與家人和朋友一起吃飯，或和朋友們在海灘上聚會。這些類型的聚會是有風險的，因為它們將不住在一起的人聚集在一起，增加了社區傳播病毒的機會。然而，現在允許進行汽車巡遊，以便畢業，假日，生日和其他特殊的日子和獲得的成就以安全地慶祝。有關詳細規定和要求，請參見[開車遊行規定](#)。

看護

● 我是否可以在家庭成員的家中照顧需要協助照顧的家庭成員、朋友或寵物，或者帶他們前往已預約的需要服務的場所嗎？

你可以為脆弱和需要他人幫助的人士或動物提供照顧，包括帶他們前往已預約的場所。然而，你應該採取預防措施，例如在外出去提供護理之前，確保你沒有出現發燒或疾病的症狀，盡可能與其他人保持至少6英尺的距離，在提供護理時戴上[布面面罩*](#)（如果你在護理病人，則需要戴上醫用口罩），經常洗手或使用至少

新型冠狀病毒 (COVID-19)

衛生主管命令對個人的日常生活影響常見問題解答

含有60%酒精的消毒擦手液，包括在到達和離開他們的家之後立即洗手。

- **我是否可以探望在醫院，專業護理機構或其他住宅類保健設施的親人？**

為了保護病人/住院醫生、探視者和保健人員，除某些情況（探訪兒童，分娩和臨終探訪）外，大多數面對面式的探訪仍不允許在擁有營業許可證的聚集型醫療設施（例如，專業護理機構和住宅類保健設施）和某些醫院進行。如果你的親人在此類醫療設施內，請向他們詢問是否允許探訪。如果仍然不允許，請使用其他方式交流，如電話、短信和視頻通話等方式。

住房和安全

- **我現在無家可歸。我怎樣才能遵守此命令呢？**

我們鼓勵無家可歸的人士儘量與家人或朋友住在一起，確定住房選項，或利用緊急資源（如庇護所）。你可以撥打2-1-1查詢有關資源的更多資訊。在與他人進行密切接觸時，你還應該戴上**布面面罩***，並盡可能與他人保持至少6英尺的距離。

- **我家的環境很惡劣。我還需要留在家裡嗎？**

不需要。請致電2-1-1以確定安全和支持性的住房替代選擇。你不應該留在不安全的環境中。

- **我能否繼續住在宿舍，收容所或其他聚集型場所？**

可以，但你需要遵循機構的措施來減少疾病的傳播。在與他人密切接觸時，應戴上**布面面罩***，並盡可能與他人保持至少6英尺的距離。

- **在本命令生效的情況下，我是否會被逐出我的房子或公寓？**

一些地方司法管轄區在本命令生效期間發佈了租戶保護辦法。請向你所在的城市辦公室查詢，查看他們是否在你居住的地方設置了任何驅逐保護措施。欲瞭解更多關於暫緩驅逐和租金凍結的資訊，請登錄：dcba.lacounty.gov/noevictions。

法律及公民活動

- **我可以因遵守法院的命令而離開家嗎？**

可以。為了遵守法院要求或執行命令，你可以外出，但必須與他人保持社交（身體）距離，包括在與他人密切接觸時戴上**布面面罩***，以及執行感染控制的預防措施。

- **我可以離家外出去參加公民入籍考試嗎？**

聯邦政府將決定是否舉行公民入籍考試。請與負責考試的相關政府機構聯繫，以確定你是否應該參加考試。如果你被要求參加考試，你必須戴上**布面面罩***，並當你在考試現場時，保持社交（身體）距離。如果你生病了，你必須留在家裡，並詢問關於重新安排考試時間的選擇，或者，如果可能的話，要求在家參加考試。

- **我可以參與公眾遊行示威活動嗎？**

作為個人，你擁有參與與表達政治立場，包括向政府請願和參加公眾示威的權利。你可以參加室外抗議活動，且參與室外抗議活動的人數不限。此時室內抗議是不允許進行的。在這個疫情大流行的時期，需要親身參與的集會可能會帶來風險，因為即使你能夠遵守與他人保持距離，讓不同家庭的成員聚集在一起也會帶來更高的傳播COVID-19的風險。這種集會可能導致感染率，住院率和死亡率的增加，特別是對於較易感染病毒的人群。同時，當進行像吟誦，喊叫，唱歌和集體背誦的活動時可以更容易傳播呼吸道飛沫，這使得讓參與這些活動的人士始終保持戴好布面面罩是非常重要的。

如果你與沒有戴面罩的非家庭成員人士有過密切接觸（在6英尺範圍內停留超過15分鐘），你應該考慮自己可

新型冠狀病毒 (COVID-19)

衛生主管命令對個人的日常生活影響常見問題解答

能已經接觸過COVID-19，並留在家裡14天，監測自己是否出現COVID-19症狀。如果你和老年人或有高患病風險的人士住在一起，你也應該儘量與他們保持6英尺的距離，在家裡和他們在一起時戴上面罩。如果你出現COVID-19症狀，請打電話給你的醫療服務提供者，並與他們對做病毒檢測的事宜進行溝通。最後，如果你選擇親身參加集會，考慮採取一些**對策**可以降低你自己的風險以及給他人帶來的風險。

健身、休閒和娛樂

● 我能去體育館/健身中心嗎？

體育館；健身中心；與健身相關的工作室，如瑜伽、普拉提、舞蹈、體操和武術等場所只能重新開放在室外進行的服務。如果你可以參加室外服務，你需要戴上**布面面罩***。這包括當你鍛煉的時候，除非戶外健身活動需要消耗大量體力。在這些活動中，只要你和別人保持至少8英尺的距離，你就可以摘下布面面罩。當你進入室外游泳池水中，或在室外淋浴時，你也可以摘下布面面罩。

如果這些場所遵守保持社交（身體）距離的要求，並且沒有人與人之間的身體接觸，則體育館/健身中心可以提供室外集體課程和個人室外訓練項目。高接觸頻率專案，如團體體育賽事，有組織的內部活動，臨時舉行的籃球賽，有組織的賽跑是不允許進行的。位於這些場所的室外游泳池和戲水池可以開放，但不允許開放熱水浴缸、按摩浴缸、水療池、游泳隊練習、游泳比賽和泳池派對區域。

為了保護自己和他人在健身房/體育館內免於感染COVID-19病毒，請不要早到或在運動後留在健身房/體育館內，盡可能與他人保持6英尺的距離（當進行高強度的鍛煉時，與他人保持8英尺的距離），並自備毛巾和設備（如瑜伽墊、護目鏡、鼻夾和潛水器）。如果你因COVID-19而擁有更高的患上嚴重疾病的風險（例如，你已經超過65歲，並且仍然/或有或不穩定的先前存在的健康問題），請詢問他們是否有特定的時間或預訂系統，以便你盡可能避免與他人進行接觸。

● 游泳池是否開放？

室外公共泳池、體育館/健身中心以及**室外**共用住宅設施（在公寓，共管公寓或房主協會管轄範圍內的）的游泳池，如果遵循重新開放的規定，則可以開放。你可以參加團體及一對一的游泳課程，但教練應盡可能在泳池甲板上授課，且不允許進行游泳隊比賽。**室外**住宅場所的泳池只能供居住在該房產處的家庭使用，且同時對使用泳池和水療中心的人數進行限制。如果你所在物業內擁有供單獨家庭使用的游泳池，你和你的家庭成員可以使用它，但不能舉辦派對或聚會。當你在（任何類型的）泳池時，請不要與家人以外的人士共用毛巾、飲料或食物；自備潛水器和鼻夾；離開水面時，戴上**布面面罩***，並與家人以外的人士保持6英尺的距離。

● 我能帶孩子們去公園嗎？

能，當你在公園的時候，你應該離不屬於你家庭成員的人士至少6英尺遠。然而，公園內的室內外遊樂場將繼續關閉，且部分公園的泳池亦暫停開放。此外，你也不允許在公園裡與非家庭成員的人士野餐、聚會或進行其他聚集性活動。

● 可供戶外娛樂的選項，如步道，海灘和高爾夫球場是否開放？

步道，海灘和其他露天場所和戶外娛樂設施，包括高爾夫球場，網球和匹克球場，射擊場和射箭場，馬術中心，航模飛行區域，以及社區花園和自行車公園，都可以重新開放，只要訪客遵守有關社交（身體）距離和感染控制預防措施以及關於使用/進入的規定即可。不過，這些場地不能舉辦娛樂活動或公眾活動。只要遵守保持社交（身體）距離和訪問的規定。然而，這些地點不得舉辦娛樂節目或公共活動。只要遵循社交（身體）距離和感染控制規定，僱傭類的捕魚旅行和小團體包船出行是允許的。你船上的每個人（除了船員）都應該來自與你自己的家庭，且你不應該在停車場聚會。

如果你前往這些戶外娛樂場所中的任何一個（包括海灘），不要忘記，所有兩歲或兩歲以上的個人，如果沒有被他們的醫生告知不應佩戴布面面罩，則必須佩戴它們（除非他們在進食、喝東西或在水中時）。遊樂場和特許攤位仍然保持關閉。位於公共場所的籃球場和排球場在這段時間內也應保持關閉。不過，街道或其他區域可以暫時禁止汽車通行以供民眾散步或騎自行車等娛樂活動，且在被封閉的街道上不得舉行任何活動或

新型冠狀病毒 (COVID-19)

衛生主管命令對個人的日常生活影響常見問題解答

集會。

有關允許和不允許進行活動的更多資訊，請參閱你想要前往地點的相關[重新開放規定](#)。

● 我能租借或在出租戶外設備嗎？

戶外設備，如皮艇、衝浪板或槳板、獨木舟、自行車、漁具和頭盔可以進行租借/出租，只要負責的工作人員能夠按照說明進行清潔即可。然而，在可能的情況下，你應該帶上自己的設備，因為共用設備會增加 COVID-19 傳播的風險。

● 你和你的孩子可以做哪些運動？

你可以進行戶外娛樂活動或運動，如散步，徒步，騎自行車，跑步或騎馬，只要你遵守社交（身體）距離和適當的洛杉磯縣的[重新開放規定](#)即可。你也可以玩一些非接觸性的運動，比如高爾夫，網球，或者匹克球。除非你參加了以下所述的青少年體育聯盟活動，否則你不能和您家庭以外的任何人一起玩需要共用器材或進行有身體接觸的運動，比如足球、籃球、美式足球、排球、棒球、彩彈射擊遊戲或小型高爾夫球運動。

允許舉辦娛樂型的青少年體育聯盟活動，青少年俱樂部體育活動，青少年旅遊體育活動，以及由 TK-12 私立和公立學校贊助的體育活動，只要活動是在室外進行的，並且運動員之間和教練之間可以保持 6 英尺或更遠的距離（或者在體力消耗較大的時候保持 8 英尺或更遠的距離）即可。青少年必須戴上[布面面罩*](#)，除非需要在戶外活動時消耗大量的體力。對於此類活動，只要他們與其他人保持至少 8 英尺的距離，就可以摘掉布面面罩。

青少年體育活動目前僅限於進行身體狀態，訓練和技能強化方面的活動。禁止進行以下類型的青少年體育活動，如錦標賽，正式比賽，小遊戲或小比賽，直至另行通知為止。然而，作為練習的一部分，進行非接觸式運動的球隊，在允許球員之間始終保持 6 英尺的身體距離的前提下，可以進行隊內混戰，比賽或同一隊球員之間的練習遊戲。請查看[重新開放青少年體育聯盟的規定](#)以瞭解更多資訊。

● 我可以去看電影嗎？

電影院還沒有開業，但只要遵守社交（身體）距離和感染控制措施，你可以前往汽車影院看電影。

● 我可以去博物館、植物園，畫廊，動物園或水族館嗎？

博物館，畫廊，植物園，動物園和水族館的室外部分可以開放，但這些場館的室內部分和展品區應保持關閉。這包括關閉這些場地的室內遊樂場，遊樂區，攀岩設施，寵物動物園和電影院。在這些地點的現場互動展覽也需要保持關閉狀態，並且，只有在遵循保持社交（身體）距離和衛生指導原則的情況下才能進行現場示範（包括動物表演）。為防止 COVID-19 的傳播，請只與你自己的家庭成員一同參加。提前在網上購票，避免共用車輛，佩戴[布面面罩*](#)，以及與工作人員和其他參觀者保持 6 英尺的距離。

● 我能參加職業體育賽事嗎？

職業體育運動和訓練可以恢復，但在這個時候，所有的賽事必須在沒有現場觀眾的情況下舉行。

● 酒吧和酒廠已經重新開業了嗎？

酒吧，啤酒廠，自釀啤酒的酒館，酒館，葡萄酒廠，品酒室，以及餐廳中的酒吧區在現在仍保持關閉狀態（零售銷售服務除外）。所以，如果葡萄酒廠和啤酒廠提供零售銷售服務，你可以購買他們的產品並將其帶回家，比如購買一瓶葡萄酒或一壺啤酒。

● 紙牌室，賭博遊戲廳以及賽馬場是否重新開業？

紙牌室，賭博遊戲廳以及賽馬場現在仍保持關閉狀態。

旅行

新型冠狀病毒 (COVID-19)

衛生主管命令對個人的日常生活影響常見問題解答

- **我是否可以乘坐公共交通或選擇拼車服務(如Lyft或Uber)?**

你可以乘坐公共交通工具或使用拼車服務，只要你在乘車過程中以及有其他人在場的網站/車站等車時戴上**布面面罩***，並盡可能與不屬於你家庭成員的人士保持至少6英尺的距離。

- **我能去旅行嗎?**

由於旅行會增加感染和傳播COVID-19的機會，所以留在家裡是保護自己和他人不生病的最佳方式。美國所有的50個州和許多國際城市都報告了COVID-19病例和死亡病例。如果你不是非得去旅行，那請你最好推遲你的旅行。如果你生病了，或者在過去14天裡與COVID-19患者在一起，則你不應該外出旅行。

如果你需要處理必要的需求，例如基本的業務需要或處理他人身後事的安排，你可以離開所在地區。旅行前，請查看你要前往的地方是否有旅行限制，包括葬禮和聚會的要求。有關洛杉磯縣葬禮的適用指南，請查看洛杉磯縣的**葬禮指南**。

如果你確實需要出行，則可以採取簡單的措施，以降低COVID-19傳播的可能。不要和家人以外的人士或生病的人士一起旅行。經常洗手，或者使用酒精含量至少60%的擦手液，並不在房間的時候佩戴**布面面罩***。在旅行的時候考慮一下其他的方法，比如當你的行李被送到房間或者當你的房間被打掃的時候，確保你不在你的房間裡，只有在制冰機是非接觸式的時候使用它們，並且帶上你自己的物品（如毛巾，護目鏡和鼻夾）去健身中心或者游泳池。

- **露營地和房車營地是否已經重新開放?**

是的，露營地和房車營地可以重新開放，只要他們遵守重新開放的規定即可，這可能包括減少場地的可容納人數限制，以允許有足夠的空間供遊客使用。此外，用於集會和團體活動的室外空間，如亭子、共用篝火堆、公用廚房、露天劇場等，應保持關閉狀態，而公共活動/聚會，如集體篝火活動、集體露營、露天劇場演講、音樂或其他表演等，則不得進行。

為減少COVID-19傳播的可能，請佩戴**布面面罩***，與非家庭成員人士保持6英尺的距離，並攜帶自己使用的設備。如果可能的話，提前購買柴火、食物或其他物品，或者要求把它們送到你所在的露營地或房車營地處。使用公用衛生間時，避免將牙刷等個人物品直接放在檯面上。最後，只和家人一起參加划船、籃球/排球、繩索課程或攀岩活動。

瞭解更多資訊

- 「使重新開放的工作場所和社區更安全以控制COVID-19」衛生主管令以及保護員工和公眾免受COVID-19感染的規定：<http://publichealth.lacounty.gov/Coronavirus/>
- 如果你有任何有關COVID-19的問題，請撥打2-1-1（洛杉磯縣資訊專線）。2-1-1專線可以提供非營利和社會服務的資訊，如救濟食品站，無家可歸者收容所，租金援助，房屋貸款援助和水電費用援助等相關資訊。

新型冠狀病毒 (COVID-19)

衛生主管命令對個人的日常生活影響常見問題解答

關於布面面罩的重要資訊： 佩戴**布面面罩**是為了降低已感染病毒而不自知的人士將病毒傳染給他人的風險。**經醫生告知不要佩戴布面面罩的個人，可免於執行佩戴布面面罩的要求。** 2歲以下兒童（包括嬰兒）和任何有呼吸困難，失去知覺或在無人幫助下無法取下布面面罩的人士不應佩戴它們。2至8歲的兒童應在成人監督下佩戴布面面罩，以確保兒童能安全呼吸，避免窒息或無法呼吸的狀況發生。

因身體狀況而免於佩戴布面面罩的個人，如果受僱從事需要與他人經常接觸的工作，只要其身體狀況允許，就必須使用一種替代方法，例如佩戴底部有褶皺的防護面罩。該面罩的褶皺形狀最好能夠適合個人下巴的形狀，以便佩戴。

出現COVID-19病徵的個人，除就醫外，不應外出。如果他們必須離開家進行這些檢查，他們可以佩戴醫用口罩，但如果沒有口罩，他們可以佩戴布面面罩。如果佩戴口罩，則口罩不應該帶有單向閥。