

# 新型冠狀病毒 (COVID-19)

## 最近更新資訊：

2020年9月30日：對問題10的回答更新為：建議旅行歸來後留在家中。

## 1. 什麼是冠狀病毒？

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。這就是新型冠狀病毒SARS-CoV-2目前的最新情況，它會導致一種被稱為COVID-19的疾病。

## 2. 冠狀病毒如何傳播？

與其他呼吸道疾病一樣，人類冠狀病毒通常透過以下方式從感染者傳播到他人：

- 咳嗽和打噴嚏產生的飛沫
- 近距離接觸，例如照顧感染者

有些人感染了COVID-19後不會出現任何症狀，但他們仍然可以將病毒傳染給其他人。

## 3. COVID-19的症狀有哪些？

已知的患者症狀有輕微的也有非常嚴重的，有的患者還需要住院，甚至最終死亡。

COVID-19的症狀可能同時包括以下幾種：發燒，咳嗽，呼吸急促或呼吸困難，發冷、疲勞，肌肉或身體疼痛，頭痛，喉嚨痛，噁心或嘔吐，腹瀉，充血或流鼻涕，或新出現的味覺或嗅覺喪失。所列的症狀並沒囊括所有症狀。請諮詢你的醫療服務提供單位，以瞭解任何其他嚴重的或與你相關的症狀。

## 4. 如果我出現這些症狀，我應該怎麼做？

如果你出現發燒，咳嗽，呼吸急促或呼吸困難，或者你的醫生告訴你很可能已經患有COVID-19，你應該遵循居家隔離指南 ([ph.lacounty.gov/covidisolation](http://ph.lacounty.gov/covidisolation))。這些措施包括從症狀首次出現開始，留在家裡至少10天，以及在沒有使用退燒藥的前提下已經退燒，且症狀（例如咳嗽，呼吸急促）也有所改善後，留在家裡至少1天（24小時）。

請一定要告知你所有的**密切接觸者**，他們需要在最後一次與你接觸後，開始14天的隔離檢疫。詳情請參閱適用於COVID-19密切接觸者的居家檢疫指南 ([ph.lacounty.gov/covidquarantine](http://ph.lacounty.gov/covidquarantine)) 獲取更詳細的指導意見。



## 關鍵要點

- COVID-19可以透過近距離接觸或接觸帶有病毒的物體或表面來傳播。
- 最好的防護措施是：
  - 勤洗手
  - 避免用未洗過的手觸碰眼睛、鼻子和嘴巴
  - 生病時進行自我隔離
  - 如果你曾與COVID-19患者有過近距離接觸，應進行檢疫
  - 保持身體距離
  - 佩戴布面口罩
- 出現COVID-19症狀的人士或曾與COVID-19患者有過密切接觸的人士應該接受檢測。

## 欲瞭解更多資訊：

洛杉磯縣公共衛生局

致電 2-1-1

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

美國疾病控制和預防中心 (CDC)

<http://www.cdc.gov/coronavirus/novel-coronavirus-2019.html>

# 新型冠狀病毒 (COVID-19)

出現發燒、咳嗽或呼吸急促以外症狀的患者應向醫生諮詢他們是否可能患有 COVID-19，以及他們是否應在家中進行隔離。

出現 COVID-19 症狀的老年人，免疫系統脆弱的或擁有潛在健康問題的人士，即使症狀輕微，也應儘早就醫。

如果你出現呼吸困難，感到胸部疼痛或有壓迫感，嘴唇或面部發青，意識模糊或新出現難以醒來等緊急的警示性症狀，請立即撥打 9-1-1 或前往急診室。如果情況不是很緊急，請在去看醫生之前先打電話給你的醫生。

欲獲取更詳細的指導意見，請參閱 [瞭解疾病的症狀以及如果你生病了該怎麼辦 \(ph.lacounty.gov/covidcare\)](https://ph.lacounty.gov/covidcare)

## 5. 如果我認為我可能已經接觸過 COVID-19，我應該怎麼做？

請查看你是否符合 [適用於 COVID-19 密切接觸者的居家檢疫指南](#) 中的密切接觸者的標準。如果你符合標準，請遵循該指南中的說明。

如果你不符合需要檢疫的標準，但你曾與沒有戴面罩的非家庭成員有過近距離接觸（在 6 英尺的範圍內停留至少 15 分鐘），你應該認為自己可能已經接觸過 COVID-19，留在家中 14 天，並監測自己是否出現 COVID-19 的症狀。如果你與 65 歲以上或有潛在健康問題的人士住在一起，請儘量與他們保持至少 6 英尺的距離，即使在家裡也要戴好面罩，並在這 14 天裡要經常洗手以及清潔「高接觸頻率」的表面。如果你在 14 天內出現症狀，請打電話給你的醫療服務提供單位，並考慮進行病毒檢測。

## 6. 我可否進行新型冠狀病毒的檢測？

我們建議對出現新冠病毒症狀的人士進行檢測。如果你出現新的症狀，且你認為可能是由冠狀病毒引起的，請告知你的醫生，並討論做檢測的事宜。你也可以登錄 [covid19.lacounty.gov/testing](https://covid19.lacounty.gov/testing) 或撥打 2-1-1 預約當天或次日的免費檢測服務。

如果你曾與 COVID-19 患者有過近距離接觸，我們建議你進行檢測。這是為了查看你是否感染了病毒，以及可能傳染給了其他人。請注意，即使你的檢測結果為陰性，你仍然需要檢疫。有關更多資訊，請參閱 [基於檢測結果的指南](#)。

沒有出現症狀的人士無需接受 COVID-19 檢測，除非他們曾與 COVID-19 患者有過近距離接觸。

## 7. 如何治療 COVID-19？

目前還沒有專門治療 COVID-19 所引起疾病的方法。然而，許多症狀都是可以治癒的。治療方法將根據病人的情況而定。

目前還沒有預防新型冠狀病毒的疫苗。留意市面上出售的欺詐性產品，這些產品宣稱可以預防或治療這種疾病。有關更多資訊，請參閱 [COVID-19 詐騙和騙局](#)。

# 新型冠狀病毒 (COVID-19)

## 8. 我如何保護自己和他人免於感染COVID-19?

每個人每天都可以採取一些措施，以[降低](#)生病或將COVID-19傳染給他人的[風險](#)。

你應該：

- 與他人保持[社交距離](#)。當你外出時，請儘量和其他人保持6英尺的距離。
- 避免前往擁擠的區域，給自己一些遠離他人的空間。
- 與非家庭成員保持簡短的互動時間。
- 用肥皂和水洗手至少20秒，尤其是在去完洗手間後；吃東西之前；在擤鼻涕，咳嗽或打噴嚏後。
- 如果沒有現成的肥皂和水，請使用至少含有60%酒精的擦手液。如果你的手很髒，請一定要用肥皂和水洗手。
- 避免用未經清洗的雙手觸摸眼睛，鼻子和嘴巴。
- 避免與他人進行近距離接觸，比如接吻、分享杯子、餐具、玩具或運動器材。
- 避免使用經常接觸的物體和表面，或使用常用的家庭清潔劑清洗和消毒經常接觸的物體和表面。
- 請用紙巾遮住咳嗽或噴嚏，然後把用過的紙巾扔進垃圾桶。如果你沒有紙巾，請使用你的肘部（而不是你的手）。
- 增加通風 — 到外面走走，或者如果安全的話，請打開窗戶。
- 無論何時，當你離開家外出或出現在其他不屬於你的家庭成員的周圍時，都要戴上布面面罩。有潛在健康問題的人患COVID-19嚴重疾病的風險要高很多。對於洛杉磯縣的容易感染病毒的居民來說，應盡可能留在家裡，且很重要的一點是，提供將食品雜貨和藥品送到此類人群的家門口的服務。

## 9. 我應該戴口罩嗎?

對於出現COVID-19症狀的個人或患有COVID-19症狀的病人，當他們需要離家就醫時，可戴上醫用口罩（如果有的話）或佩戴布面面罩。超過2歲的所有人出門時，必須佩戴布面面罩遮蓋口鼻。佩戴布面面罩並不能代替保持社交距離和其他預防措施，比如經常洗手。這些要求佩戴布面面罩的措施是用來幫助保護他人安全的，以防你已感染COVID-19但卻沒有出現被感染病毒的跡象。

2歲以下幼兒不宜佩戴布面面罩。8歲以下兒童佩戴面罩時，成人應始終在旁監督，以確保兒童能安全呼吸，並避免發生窒息或悶死。任何有呼吸困難，意識模糊或無法獨自摘掉口罩或布面面罩，或因健康原因被醫生告知不應戴口罩或布面面罩的人士，均不應佩戴它們。有關更多資訊，請參見[布面面罩用指南](#)。

## 10. 外出旅行是否安全?

旅行會增加你感染和傳播 COVID-19 的機會，所以留在家裡是保護自己和他人不生病的最好方式。機場，汽車站，火車站和休息站都是旅客可能暴露於空氣和表面病毒的地方，且很難與他人保持 6 英尺的距離。如果你正在考慮外出旅行，請考慮以下幾點：

- COVID-19 會蔓延到你要去的地方嗎？

# 新型冠狀病毒 (COVID-19)

- 你或與你同行的人士，你探望的人士，或在你的目的地或回家時與你共度時光的人士，是否更容易因患上 COVID-19 而感染重病？
- 你旅行或返回的國家、州或地方政府是否要求你在旅行回來後，留在家中 14 天？
- 如果你被要求留在家裡，或者你感染了 COVID-19，你會不能上班或上學嗎？

如果你生病了，或者在過去 14 天內曾與 COVID-19 患者在一起過，請不要外出旅行。

如果你必須旅行，請按照「問題8. 我如何保護自己和他人免於感染COVID-19？」以及CDC旅行網頁上的旅行準備提示來保護自己和他人。本網頁也解釋了不同類型的[旅行](#)所帶來的風險。

當旅行結束返回家中後，建議你留在家裡14天。

## 11. 我如何知道工作場所、公共場所或企業何時能夠安全地重新開放？

請登錄洛杉磯縣公共衛生局網站，[查看洛杉磯縣開放了哪些場所和企業](#)。在去這些企業之前，最好提前上網查詢或打電話詢問其安全措施的實施情況。

即使現在許多地方已重新開放，但重要的是要記住，病毒沒有發生改變，COVID-19仍然是一個嚴重的風險源。它仍然很容易在近距離接觸的人群中傳播。你可以透過繼續保持社交（身體）距離，每當你在別人身邊時佩戴布面面罩，勤洗手來幫助[降低患COVID-19的風險](#)。另外，如果你生病了，或者你與患者有過近距離接觸，請記得留在家裡。

## 12. 如果COVID-19讓我感到有壓力，我該怎麼辦？

當你聽到，讀到，或看到有關傳染病爆發的新聞時，感到焦慮並表現緊張是很正常的。這時候關心自己的身心健康非常重要。若你需要瞭解你能做些什麼來幫助應對壓力，請閱讀公共衛生局網站上的「[應對傳染病爆發期間的壓力](#)」一文。如果想和他人交流，請撥打洛杉磯縣心理健康諮詢中心全天候熱線：(800) 854-7771 或撥打電話：2-1-1。

## 13. 如果我感到受到被騷擾或歧視，我該怎麼辦？

洛杉磯縣致力於確保所有受COVID-19影響的居民都得到尊重和同情，我們會將事實與恐懼分開，並防範居民受到侮辱。疫情的暴發並不是傳播種族主義和歧視的藉口。如果因為種族，出生國籍或其它特徵受到騷擾或歧視，你都應當上報。無論是否發生了犯罪行為，2-1-1將（透過電話或網路）記錄洛杉磯縣發生的仇恨犯罪、仇恨行為和欺凌事件。請致電2-1-1或透過以下網址線上提交舉報資訊：

<https://211la.org/resources/service/hate-crimes-reporting-22>。

## 14. 我還可以做哪些事？

- 如果你還沒有醫療服務提供者，請找尋一家。如果你需要幫助尋找醫生，洛杉磯縣的全天候資訊專線可以向你提供幫助。請撥打 2-1-1 或登錄 [211 網站](#)。
- 準備可以維持 14 天的食物和必需品，以防你需要進行自我隔離或檢疫。
- 堅持查看可靠的資訊來源，以獲取有關新型冠狀病毒的最新準確的資訊。
  - 洛杉磯縣公共衛生局（LACDPH，縣級機構）

# 新型冠狀病毒 (COVID-19)

- <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
- 加州公共衛生局 (CDPH, 州級機構)
  - <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/nCOV2019.aspx>
- 疾病預防控制中心 (CDC, 國家級機構)
  - <http://www.cdc.gov/coronavirus/novel-coronavirus-2019.html>
- 世界衛生組織 (WHO, 國際性組織)
  - <https://www.who.int/health-topics/coronavirus>

如果你有任何問題，並且想和他人交流，請致電 2-1-1。