

新型冠狀病毒 (COVID-19)

最近更新資訊：

2020年8月12日：居家隔離期由72小時改為24小時，並且是在不發燒的前提下。個人被認為具有傳染性的時間從症狀開始前的48小時更改為2天。

洛杉磯縣公共衛生局 (Public Health) 正在尋求你的協助，以幫助減緩新型冠狀病毒（又被稱為COVID-19）在洛杉磯縣的傳播。我們意識到，由於媒體的大量報導，居民可能會感受到壓力。因此，我們在此向你提供一些重要的資訊，以讓你隨時瞭解最新情況。

COVID-19如何傳播？

COVID-19很可能以其他呼吸道疾病相同的方式傳播。它被認為是通過下面途徑從有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。
- 近距離的接觸，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。

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。

COVID-19的症狀有哪些？

病患報告從病情輕微到嚴重，以至需要住院，甚至最終死亡。COVID-19的症狀可能同時包括以下幾種：發燒或發冷，咳嗽，呼吸短促或呼吸困難，疲勞，肌肉或身體疼痛，頭痛，喉嚨痛，噁心或嘔吐，腹瀉，鼻塞或流鼻涕，或新出現的味覺或嗅覺喪失。所列的症狀並沒包括所有症狀。請向你的醫療服務提供單位諮詢關於任何其他嚴重的或與你相關的症狀。

我如何保護自己和他人免於感染COVID-19？

- 經常用肥皂和水洗手（至少20秒），尤其是在上完廁所之後；在進食之前；以及擤鼻涕、咳嗽或打噴嚏之後。
- 如果沒有現成的肥皂和水，請使用至少含有60%酒精的消毒洗手液。
- 避免用未清洗的雙手碰觸眼睛、鼻子和嘴巴。
- 限制與病人的近距離接觸，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，或者用含有酒精的消毒擦手液擦手。
- 當你與他人接近時，除非你自己無法摘下，呼吸困難，或者醫生告訴你不要戴布面口罩，否則請戴上布面口罩。

針對該病毒，有適用的疫苗或治療方法嗎？

目前，針對該病毒，還沒有可供使用的疫苗以及可治癒COVID-19的藥物。受感染的病患者應接受支緩性治療，以幫助減輕症狀。這是個新出現，瞬息萬變的局勢，洛杉磯縣公共衛生局 (DPH) 將繼續提供最新消息。

新型冠狀病毒 (COVID-19)

我可否進行COVID-19檢測？

如果你出現COVID-19的症狀，一定要和設施的工作人員溝通，並打電話給你的醫生對進行測試事宜進行交流。你也可以登錄covid19.lacounty.gov/testing或撥打2-1-1預約當天或次日的免費檢測服務。

無論你是否出現症狀，你可能都需要進行檢測，尤其是如果在你的設施內發現了檢測呈陽性的病例。請務必與工作人員對其檢測政策進行交流。

如果我認為我出現COVID-19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症狀，或者你的醫生告訴你很可能已經患有COVID-19，你應該在家裡進行自我隔離。如果你出現以上所列的其他症狀或其他不在列表中的令你感到擔憂的症狀，請向你的醫生諮詢是否需要做檢測和隔離的事宜。

自我隔離是指從症狀首次出現開始，至少24小時沒有發燒（在不使用退燒藥物的前提下），以及症狀（如咳嗽或呼吸急促）有所改善後與他人隔離至少10天。

老年人，以及那些免疫系統受損或有潛在健康問題的人士，如果出現了COVID-19症狀，應該盡告知設施的工作人員，並且聯繫他們的醫生。如果你出現呼吸困難，感到胸口疼痛或有壓力，嘴唇或臉色發青，或者新出現意識模糊或難以醒來或其他嚴重症狀，請撥打911或通知你的醫療機構，這樣你就可以獲得急救護理服務。

該設施還將與你合作，以確定任何需要進行隔離的密切接觸者。密切接觸者包括所有與你相距6英尺以內並超過15分鐘以上的人，時間跨度為從生病員工出現症狀開始前的48小時起算，直到他們的隔離期結束為止。此外，任何接觸過你的體液和/或分泌物（如因你的咳嗽/打噴嚏而接觸飛沫，共用器具或唾液，或在未穿戴個人防護設備的情況下為你提供護理服務）的人士都應接受隔離。

如果我的COVID-19檢測結果呈陽性，但沒有出現症狀，我應該怎麼辦？

如果你的COVID-19檢測結果呈陽性，但沒有出現任何症狀，你應該進行至少10天的自我隔離，該日期應從你進行檢測之日起算。如果你出現症狀，請遵循上述針對出現症狀人士的指南。

我的朋友和家人來探望我該怎麼樣辦？

家人和朋友的探望對你的幸福很重要。但是，由於訪客會將COVID-19病毒帶進你的家，該設施很可能不允許訪客進入，以防止病毒的傳播。

建議安排其他的探望方式，例如透過電話或視訊會議。

我所在設施內的集體活動會怎麼樣？

公共衛生局已經要求設施儘量減少團體生活的活動和戶外活動，如社區聚餐或聚會。請與你所在的設施經理聯繫，以獲取更多詳細資訊。

如果我對COVID-19感到有壓力怎麼辦？

新型冠狀病毒 (COVID-19)

當你聽到，讀到或觀看有關傳染病爆發的新聞時，會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。如需要幫助，請撥打洛杉磯縣心理健康諮詢中心全天候熱線（800）854-7771或致電2-1-1。

我的設施正在用哪些方法來保護我的安全？

和你的設施經理交流，以瞭解他們正在採取為確保你安全和健康的不同方法。

清楚瞭解獲取可靠資訊的管道

請慎防圍繞新型冠狀病毒的騙局，假新聞和惡作劇。請登錄公共衛生局的COVID-19騙局專題網頁 (ph.lacounty.gov/hccp/covidscams)，獲取如何避免COVID-19醫療詐騙的資訊和資源。準確的資訊，包括洛杉磯縣新病例的公告，將由公共衛生局發佈，並且其網站上有更多關於COVID-19的資訊，其中包括一份應對壓力的指南。

- 洛杉磯縣公共衛生局
 - <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
 - 社交媒體官方帳號：@lapublichealth
- 洛杉磯縣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