

新型冠状病毒 (COVID-19)

最近更新信息:

2020年10月7日: 隔离期改为症状出现后, 留在家里10天, 且不再发烧、症状好转后继续留在家1天。

洛杉矶县公共卫生局 (Public Health) 正在寻求你的协助, 以帮助减缓COVID-19在洛杉矶县的传播。请在光顾任何机构前与该机构联系, 并遵循该机构的防疫指南, 以确保每个人的身体健康。如果你感到不舒服, 即使你出现轻微的症状, 也请你留在家里或尽快回家。为保障聚集场所内的老年人的身体健康, 机构工作人员可能会要求你减少探访老年人的次数。请立即尝试通过替代性的虚拟通讯方式与居民沟通。

什么是新型冠状病毒 (COVID-19) ?

冠状病毒是一个大型病毒家族。其中的许多种会感染动物, 但一些来自动物的冠状病毒可以变化成一种新型的人类冠状病毒, 并且可以在人与人之间传播。这就是COVID-19冠状病毒的来由。

COVID-19如何传播?

COVID-19很可能以与其他呼吸道疾病相同的方式传播。它被认为是通过以下途径从感染者传播给他人的:

- 通过咳嗽, 打喷嚏和交谈产生的飞沫。
- 近距离接触, 例如照顾感染者。
- 接触带有病毒的物体或表面, 然后在洗手之前触碰你的嘴、鼻子或眼睛。
- 有些人感染COVID-19时不会出现症状, 但他们仍可能将病毒传播给其他人 (这并不是它传播的主要方式)。

COVID-19的症状有哪些?

已知患者的症状从轻微到严重不等, 有的患者需要住院, 甚至最终死亡。其中65岁以上、有潜在疾病的人的患病风险特别高。COVID-19的症状包括以下几种: 发烧或发冷, 咳嗽, 呼吸急促或呼吸困难, 身体疲乏, 肌肉或身体疼痛, 头痛, 新出现的味觉或嗅觉丧失, 喉咙疼痛, 鼻塞或流鼻涕, 腹泻, 恶心或呕吐。这些并未包含全部症状。

如果你出现发烧, 咳嗽, 呼吸急促, 或者你的医生告诉你很可能患有 COVID-19, 你应该在家进行自我隔离。如果你出现了以上列出之外的症状或不在上列中但令你担忧的症状, 请咨询你的医生有关检测和隔离的事宜。

如果我出现这些症状, 我应该怎么做?

如果你开始感到不舒服, 即使你出现轻微的症状, 也要留在家里或尽快回家。如有需要, 请联系你的定期医生以获得指导意见。

- 在症状首次出现后你必须留在家里至少10天。并且, 如不使用退烧药你已退烧, 且症状 (例如咳嗽, 呼吸急促) 也有所改善, 之后仍应留在家里至少1天。

我可以前往设施探望我的亲人吗?

洛杉矶县公共卫生局

www.publichealth.lacounty.gov

Updated: 10/07/20 Congregate Living Visitor FAQ (Simplified Chinese)



COUNTY OF LOS ANGELES
Public Health

新型冠状病毒 (COVID-19)

大多数设施已经禁止了所有探望者进入。有些设施在特殊情况下可能会有例外，例如临终前探望。即使他们允许探望者进入，但如果你出现COVID-19症状，你也应该留在家里。在你前往设施之前，你最好先联系该设施，以确认他们的探望政策。询问他们你是否可以使用其他的探望方式，比如视频通话或者设施提供给居民的其他电子通讯方式。即使你不能亲自去探望你的亲人，你也可以通过其他方式保持与亲人的联系。

设施采取了哪些方法来保护每个人的安全？

许多设施试图通过限制访客，取消团体活动和非基本类的服务，如理发服务或私人娱乐服务来保护工作人员和居民。如果可能的话，医疗服务可以转变为远程医疗服务。除基本的活动如就医以外，可能会要求居民尽量不要离开他们自己的房间。你可以就该设施保证每个人安全和健康的做法向经理提出你的见解。

我能做些什么来保护自己与他人免受COVID-19的侵害？

- 经常用肥皂和水洗手至少 20 秒，尤其是在上完卫生间后；就餐之前；在擤鼻涕，咳嗽或打喷嚏后。
- 如果没有现成的肥皂和水，请使用酒精含量至少为 60%的洗手液。
- 避免用未经清洗的手触摸眼睛，鼻子和嘴巴。
- 限制近距离接触，比如亲吻，共用杯子或餐具。
- 用纸巾或臂肘遮住咳嗽或喷嚏。把用过的纸巾扔进垃圾桶，然后立即用肥皂和水洗手，或者用含酒精的擦手液擦手。

如果我对COVID-19 感到有压力怎么办？

当你听到，读到或观看有关传染病爆发的新闻时，感到焦虑并出现压力的迹象是正常的。关心自己的身心健康是很重要的。如需帮助，请拨打洛杉矶县心理健康咨询中心全天候热线（800）854-7771或致电2-1-1。

了解获得可靠信息的渠道

慎防借名新型冠状病毒的骗局，假新闻和恶作剧。登录公共卫生局的COVID-19诈骗专题网站，获取有关如何[避免COVID-19医疗诈骗](#)的信息和资源。准确的信息，包括洛杉矶县新病例的公告，都会由公共卫生局通过新闻发布会，社交媒体官方账号，以及县属网站告知公众。该网站上有更多关于COVID-19 的信息，包括应对压力的指南：

- 洛杉矶县公共卫生局
 - <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
 - 社交媒体官方账号：@lapublichealth
- 洛杉矶县心理健康服务中心全天候 24 小时热线电话：(800) 854-7771。
- 致电 2-1-1