

新型冠狀病毒 (COVID-19)

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
- 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。

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、反復顫抖及發冷，肌肉疼痛，頭痛，喉嚨痛，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)。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，且呼吸道症狀（例如咳嗽，呼吸急促）也有所改善後，留在家裡留在家裡至少3天（72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) 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
 - 佩戴布面面罩
- 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、呼吸急促或呼吸困難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 英尺的範圍內停留超過 15 分鐘以上），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 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[降低傳播病毒](#)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。普通民眾出門時，應該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。2歲至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，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？
- 你或與你同行的人士，探望你的人士，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？

新型冠狀病毒 (COVID-19)

- 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？」中的要前往以及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。

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？

洛杉磯縣將繼續走在恢復正常的道路上，且有更多的工作場所，企業和公共場所現在已經重新開放。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](#)。在去餐廳，做禮拜場所，髮廊或體育館之前，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）
 - <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
 - 加州公共衛生局（CDPH，州級機構）

新型冠狀病毒 (COVID-19)

- <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。

