

# COVID-19

### COVID-19是什么？

COVID-19是2019年首次在人类中发现的一种疾病。它是由SARS-CoV-2病毒引起的。因为它是一种新的病毒，所以我们仍在仔细研究并继续了解它。大多数COVID-19患者的症状较轻。但COVID-19也可能导致严重疾病，甚至死亡。一些群体罹患严重COVID-19疾病的风险更高，特别是未接种疫苗的老年人以及未接种疫苗的患有**某些疾病**的人士。人们也可能在感染COVID-19后从未出现症状。有些人会出现COVID-19后症状。这包括一系列新的或再次出现的症状，或持续数周或数月的健康问题。即使最初没有出现症状的个人，也可能出现COVID-19后症状。请参阅[美国疾病控制与预防中心\(CDC\)关于COVID-19长期影响的网页](#)。

### 冠状病毒变异株是什么？

和所有病毒一样，SARS-CoV-2病毒会通过突变而不断变化。这些突变叠加在一起，就会产生略微不同的病毒版本，称为病毒“变异株”。有时，突变会导致病毒更容易传播，使人们病得更严重，或使病毒对治疗或疫苗产生抗药性。目前，美国疾病控制与预防中心(CDC)发现，在预防由这些由病毒变异株引起的严重疾病和死亡方面，在美国授权使用的所有3种疫苗都非常有效。详情请参阅洛杉矶县公共卫生局的[COVID-19病毒变异株常见问题\(FAQ\)](#)。

### COVID-19 如何传播？

SARS-CoV-2病毒主要通过COVID-19患者释放到空气中的呼吸道飞沫在人与人之间传播，例如，当他们说话、唱歌、咳嗽、喊叫、打喷嚏或沉重呼吸时。这些飞沫随后会被其他人吸入，或落在他们的眼睛、鼻子或嘴巴里。一个人与COVID-19患者距离越近，其被感染的风险就越高。空气流通不畅的封闭场所也会增加感染COVID-19的风险。这是因为携带病毒的飞沫在空气中聚集并传播的距离可以超过6英尺。它们甚至可以在感染者离开房间后，仍留在空气中继续漂浮。病毒也有可能通过你接触带有飞沫的表面，然后再触碰你的眼睛、鼻子或嘴巴来传播，但这种情况较不常见。详情请参阅CDC的[COVID-19如何传播](#)。

### 感染COVID-19后会出现哪些症状？

COVID-19的症状可能包括以下一种或多种症状：发烧、发冷、咳嗽、呼吸急促或呼吸困难、感到疲倦、肌肉或身体疼痛、头痛、喉咙痛、恶心或呕吐、腹泻、鼻塞或流鼻涕，或新出现的味觉或嗅觉丧失。请和你的医生讨论这些症状或其他让你感到担心的症状。如果你需要帮助寻找医生，请拨打全天候服务热线2-1-1，或访问[211LA.org](#)。若你需要了解关于COVID-19的症状以及如果你生病了该怎么办信息，请访问[ph.lacounty.gov/covidcare](#)。

### 我应该什么时候进行COVID-19检测？

如果出现以下情况，你应该进行COVID-19拭子或唾液检测（无论你是否已全剂量接种疫苗）：

- 你出现COVID-19症状或
- 你是COVID-19患者的**密切接触者**

取决于你工作、学习或生活的地方，你可能需要进行检测。请访问[ph.lacounty.gov/covidtests](#)了解何时去做检测的信息。若需要预约免费检测服务，请访问[covid19.lacounty.gov/testing](#)或致电2-1-1。

# COVID-19

### 如果我的COVID-19检测结果呈阳性怎么办？

如果你的 COVID-19检测结果呈阳性，你必须进行隔离。从你开始出现症状起，请留在家中并远离他人至少10天，并且在没有使用药物的情况下退烧且症状已好转的情况下再隔离至少1天。如果你没有出现症状，你必须自得到阳性结果的检测之日起隔离10天。欲了解更多信息，请访问 [ph.lacounty.gov/covidisolation](https://ph.lacounty.gov/covidisolation)。此外，请参阅 [ph.lacounty.gov/covidtests](https://ph.lacounty.gov/covidtests) 网站的“[理解你的病毒检测结果](#)”。

你还必须告诉你所有的密切接触者，他们可能已被感染，除非他们符合豁免要求，否则必须进行检疫。请告知他们查看[适用于密切接触者的指南](#)。你可以在[ph.lacounty.gov/covidquarantine](https://ph.lacounty.gov/covidquarantine)上找到该指南的多种语言版本。即使你的密切接触者感觉良好或已全剂量接种疫苗，他们也必须遵循指南中的各项要求。

### 如果我与COVID-19患者有过密切接触，该怎么办呢？

如果你是COVID-19患者的[密切接触者](#)，即使你感觉良好或全剂量接种了疫苗，你也必须遵守所有指示。除非你符合豁免要求\*，否则将进行检疫。你必须在最后一次接触感染者后的14天内监测自己的健康状况，并采取额外的预防措施。

建议你进行COVID-19检测，除非你在过去90天内COVID-19病毒性检测结果呈阳性。

欲了解更多详细信息，包括需要进行多长时间的检疫，请参阅[ph.lacounty.gov/covidquarantine](https://ph.lacounty.gov/covidquarantine)上的[密切接触者适用指南](#)。

\*豁免要求：如果你没有出现COVID-19症状，并且你已全剂量接种疫苗，或者你在过去3个月（90天）内的COVID-19检测结果呈阳性并已康复（即你已完成隔离期），则不需要进行检疫。

### 我什么时候可以算作已全剂量接种疫苗？

在接种以下疫苗的两（2）周后，你被视为已全剂量接种COVID-19疫苗：

- 你接种了强生(J&J)/杨森制药生产的 COVID-19 单剂疫苗，或
- 你接种了辉瑞或莫德纳生产的 COVID-19 疫苗的第二剂，或
- 你接种了被世界卫生组织列入紧急使用名单的 COVID-19 疫苗系列。

请浏览 [ph.lacounty.gov/fullyvax](https://ph.lacounty.gov/fullyvax) 了解更多信息。

### 我如何保护自己和他人免于感染COVID-19？

阻止此次COVID-19大流行，需要我们动用所有的资源和工具。

- **接种疫苗。**这是预防 COVID-19 的最佳做法。接种疫苗将减缓病毒变异株的传播速度，并且也会降低出现新的甚至更危险的病毒变异株的机率。
- **佩戴贴合面部且过滤性良好的口罩。**请浏览 [ph.lacounty.gov/masks](https://ph.lacounty.gov/masks) 了解更多信息。
- **避免前往 COVID-19 更容易传播的地点。**包括拥挤的场所，空气流通差的封闭空间，以及人们近距离交谈的区域。
- **改善空气流通状况。**打开门窗，且尽量避免进入空气流通差的室内区域。
- **选择户外空间进行社交和健身活动。**

# COVID-19

- 经常洗手和/或使用消毒洗手液。特别是在公共场所内停留后，那里的表面会被很多人触摸。
- 生病时请留在家中。

请查看 [ph.lacounty.gov/reducerrisk](http://ph.lacounty.gov/reducerrisk) 了解更多小贴士。

## 我如何接种COVID-19疫苗？

在洛杉矶县有很多COVID-19疫苗的接种点，且无需预约。请访问 [www.VaccinateLACounty.com](http://www.VaccinateLACounty.com)，并点击“[如何接种疫苗](#)”，找到一处在你附近的疫苗接种点。如果你需要帮助预约，或需要前往接种点的交通工具，或因无法出门而申请在家接种疫苗，请致电**1-833-540-0473**，热线服务时间为：早上8点到晚上8点半（一周7天）。也可以拨打全天候热线2-1-1获得以多种语言提供的信息。无论接种者的移民身份如何，所有5岁及以上的个人均可免费接种。

## 我可以外出旅行吗？

如果你生病了，或者正处于隔离或检疫期间，请不要外出旅行。如果你已全剂量接种疫苗，你就可以外出旅行了。如果你未全剂量接种疫苗，最好推迟外出旅行，直到你已全剂量接种疫苗。如果你选择外出旅行，你应该遵循CDC针对未接种疫苗者的[国内](#)和[国际](#)旅行指南，包括外出旅行前和旅行后需进行检测，以及旅行归来后需进行检疫。有关更多详情，请参阅洛杉矶县公共卫生局的[旅行建议和指南](#)。

## 我仍然因COVID-19而倍感压力——我能做什么？

随着全世界继续抗击 COVID-19，你可能会为自己和亲人的健康而感到更加担心、忧虑、甚至恐惧。保持身体距离、经济上的困难、生活方式的改变和其他因素，也可能导致你产生额外的压力。请务必注意情绪困扰的迹象，定期进行自我护理，并在需要时寻求帮助。

如果你或认识的人难以应付压力，可以通过拨打洛杉矶县心理健康局全天候热线 **1-800-854-7771** 获得帮助。你也可以发送短信“LA”至 **741741** 获得帮助，或者咨询你的医生。网页 <http://dmh.lacounty.gov/resources> 提供了一些帮助你管理压力、改善情绪健康的实用技巧，以及可供免费使用的正念和冥想资源——HeadSpace Plus。

## 我可以从哪里获得有关COVID-19的可靠信息？

关于COVID-19，有很多错误的信息和骗局。查看可靠的信息来源，获取有关COVID-19的准确信息，其中包括：

- 洛杉矶县公共卫生局：
  - COVID-19 信息：[ph.lacounty.gov/Coronavirus](http://ph.lacounty.gov/Coronavirus)
  - COVID-19 疫苗接种：
    - [VaccinateLACounty.com](http://VaccinateLACounty.com)，查看[常见问题 \(FAQ\)](#)和[资料便览](#)，关于[如何接种疫苗](#)等更多信息。
    - 若你需要获得接种疫苗的帮助，请拨打公共卫生局疫苗呼叫中心的电话：**1-833-540-0473**，热线服务时间为：每天早上8点至晚上8:30；或者请致电全天候热线**2-1-1**寻求帮助。
- [加州公共卫生署\(CDPH\)](#)

# COVID-19

- [疾病控制与预防中心\(CDC\)](#)
- [世界卫生组织 \(WHO\)](#)

