

# COVID-19

### COVID-19是什麼？

COVID-19是2019年首次在人類中發現的一種疾病。它是由SARS-CoV-2病毒引起的。因為它是一種新的病毒，所以我們仍在仔細研究並繼續瞭解它。大多數COVID-19患者的症狀較輕。但COVID-19也可能導致嚴重疾病，甚至死亡。一些群體罹患嚴重COVID-19疾病的風險更高，特別是未接種疫苗的老年人以及未接種疫苗的患有**某些疾病**的人士。人們也可能在感染COVID-19後從未出現症狀。有些人會出現COVID-19後症狀。這包括一系列新的或再次出現的症狀，或持續數週或數月的健康問題。即使最初沒有出現症狀的個人，也可能出現COVID-19後症狀。請參閱[美國疾病控制與預防中心\(CDC\)關於COVID-19長期影響](#)的網頁。

### 冠狀病毒變異株是什麼？

和所有病毒一樣，SARS-CoV-2病毒會透過突變而不斷變化。這些突變疊加在一起，就會產生略微不同的病毒版本，稱為病毒「變異株」。有時，突變會導致病毒更容易傳播，使人們病得更嚴重，或使病毒對治療或疫苗產生抗藥性。目前，美國疾病控制與預防中心(CDC)發現，在預防由這些由病毒變異株引起的嚴重疾病和死亡方面，在美國授權使用的所有3種疫苗都非常有效。詳情請參閱洛杉磯縣公共衛生局的[COVID-19病毒變異株常見問題\(FAQ\)](#)。

### COVID-19 如何傳播？

SARS-CoV-2病毒主要透過COVID-19患者釋放到空氣中的呼吸道飛沫在人與人之間傳播，例如，當他們說話、唱歌、咳嗽、喊叫、打噴嚏或沉重呼吸時。這些飛沫隨後會被其他人吸入，或落在他們的眼睛、鼻子或嘴巴裡。一個人與COVID-19患者距離越近，其被感染的風險就越高。空氣流通不暢的封閉場所也會增加感染COVID-19的風險。這是因為攜帶病毒的飛沫在空氣中聚集並傳播的距離可以超過6英尺。它們甚至可以在感染者離開房間後，仍留在空氣中繼續漂浮。病毒也有可能透過你接觸帶有飛沫的表面，然後再觸碰你的眼睛、鼻子或嘴巴來傳播，但這種情況較不常見。詳情請參閱CDC的[COVID-19如何傳播](#)。

### 感染COVID-19後會出現哪些症狀？

COVID-19的症狀可能包括以下一種或多種症狀：發燒、發冷、咳嗽、呼吸急促或呼吸困難、感到疲倦、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。請和你的醫生討論這些症狀或其他讓你感到擔心的症狀。如果你需要幫助尋找醫生，請撥打全天候服務熱線2-1-1，或訪問[211LA.org](#)。若你需要瞭解關於COVID-19的症狀以及如果你生病了該怎麼辦的資訊，請訪問[ph.lacounty.gov/covidcare](#)。

### 我應該什麼時候進行COVID-19檢測？

如果出現以下情況，你應該進行COVID-19拭子或唾液檢測（無論你是否已全劑量接種疫苗）：

- 你出現COVID-19症狀或
- 你是COVID-19患者的**密切接觸者**

取決於你工作、學習或生活的地方，你可能需要進行檢測。請訪問[ph.lacounty.gov/covidtests](#)瞭解何時去做檢測的資訊。若需要預約免費檢測服務，請訪問[covid19.lacounty.gov/testing](#)或致電2-1-1。

# COVID-19

### 如果我的COVID-19檢測結果呈陽性怎麼辦？

如果你的 COVID-19 檢測結果呈陽性，你必須進行隔離。從你開始出現症狀起，請留在家裡並遠離他人至少10天，並且在沒有使用藥物的情況下退燒且症狀已好轉的情況下再隔離至少1天。如果你沒有出現症狀，你必須自得到陽性結果的檢測之日起隔離10天。欲瞭解更多資訊，請訪問 [ph.lacounty.gov/covidisolation](https://ph.lacounty.gov/covidisolation)。此外，請參閱 [ph.lacounty.gov/covidtests](https://ph.lacounty.gov/covidtests) 網站的「[理解你的病毒檢測結果](#)」。

你還必須告訴你所有的密切接觸者，他們可能已被感染，除非他們符合豁免要求，否則必須進行檢疫。請告知他們查看[適用於密切接觸者的指南](#)。你可以在 [ph.lacounty.gov/covidquarantine](https://ph.lacounty.gov/covidquarantine) 上找到該指南的多種語言版本。即使你的密切接觸者感覺良好或已全劑量接種疫苗，他們也必須遵循指南中的各項要求。

### 如果我與COVID-19患者有過密切接觸，該怎麼辦呢？

如果你是COVID-19患者的[密切接觸者](#)，即使你感覺良好或全劑量接種了疫苗，你也必須遵守所有指示。除非你符合豁免要求\*，否則將需要進行檢疫。你必須在最後一次接觸感染者後的14天內監測自己的健康狀況，並採取額外的預防措施。

建議你進行COVID-19檢測，除非你在過去90天內COVID-19病毒性檢測結果呈陽性。

欲瞭解更多詳細資訊，包括需要進行多長時間的檢疫，請參閱 [ph.lacounty.gov/covidquarantine](https://ph.lacounty.gov/covidquarantine) 上的[密切接觸者適用指南](#)。

\*豁免要求：如果你沒有出現COVID-19症狀，並且你已全劑量接種疫苗，或者你在過去3個月（90天）內的COVID-19檢測結果呈陽性並已康復（即你已完成隔離期），則不需要進行檢疫。

### 我什麼時候可以算作已全劑量接種疫苗？

在接種以下疫苗的兩（2）週後，你被視為已全劑量接種COVID-19疫苗：

- 你接種了強生(J&J)/楊森製藥生產的 COVID-19 單劑疫苗，或
- 你接種了輝瑞或莫德納生產的 COVID-19 疫苗的第二劑，或
- 你接種了被世界衛生組織列入緊急使用名單的 COVID-19 疫苗系列。

請瀏覽 [ph.lacounty.gov/fullyvax](https://ph.lacounty.gov/fullyvax) 瞭解更多資訊。

### 我如何保護自己和他人免於感染COVID-19？

阻止此次COVID-19大流行，需要我們動用所有的資源和工具。

- **接種疫苗。**這是預防 COVID-19 的最佳做法。接種疫苗將減緩病毒變異株的傳播速度，並且也會降低出現新的甚至更危險的病毒變異株的機率。
- **佩戴貼合面部且過濾性良好的口罩。**請瀏覽 [ph.lacounty.gov/masks](https://ph.lacounty.gov/masks) 瞭解更多資訊。
- **避免前往 COVID-19 更容易傳播的地點。**包括擁擠的場所，空氣流通差的封閉空間，以及人們近距離交談的區域。
- **改善空氣流通狀況。**打開門窗，且儘量避免進入空氣流通差的室內區域。

# COVID-19

- 選擇戶外空間進行社交和健身活動。
- 經常洗手和/或使用消毒洗手液。特別是在公共場所內停留後，那裡的表面會被很多人觸摸。
- 生病時請留在家中。

請查看 [ph.lacounty.gov/reducerrisk](http://ph.lacounty.gov/reducerrisk) 瞭解更多小貼士。

## 我如何接種COVID-19疫苗？

在洛杉磯縣有很多COVID-19疫苗的接種點，且無需預約。請訪問[www.VaccinateLACounty.com](http://www.VaccinateLACounty.com)，並點擊「[如何接種疫苗](#)」，找到一處在你附近的疫苗接種點。如果你需要幫助預約，或需要前往接種點的交通工具，或因無法出門而申請在家接種疫苗，請致電**1-833-540-0473**，熱線服務時間為：早上8點到晚上8點半（一週7天）。也可以撥打全天候熱線2-1-1獲得以多種語言提供的資訊。無論接種者的移民身份如何，所有5歲及以上的個人均可免費接種。

## 我可以外出旅行嗎？

如果你生病了，或者正處於隔離或檢疫期間，請不要外出旅行。如果你已全劑量接種疫苗，你就可以外出旅行了。如果你未全劑量接種疫苗，最好推遲外出旅行，直到你已全劑量接種疫苗。如果你選擇外出旅行，你應該遵循CDC針對未接種疫苗者的[國內](#)和[國際](#)旅行指南，包括外出旅行前和旅行後需進行檢測，以及旅行歸來後需進行檢疫。有關更多詳情，請參閱洛杉磯縣公共衛生局的[旅行建議和指南](#)。

## 我仍然因COVID-19而倍感壓力——我能做什麼？

隨著全世界繼續抗擊 COVID-19，你可能會為自己和親人的健康而感到更加擔心、憂慮、甚至恐懼。保持身體距離、經濟上的困難、生活方式的改變和其他因素，也可能導致你產生額外的壓力。請務必注意情緒困擾的跡象，定期進行自我護理，並在需要時尋求幫助。

如果你或認識的人難以應付壓力，可以透過撥打洛杉磯縣心理健康局全天候熱線 1-800-854-7771 獲得幫助。你也可以發送簡訊「LA」至 741741 獲得幫助，或者諮詢你的醫生。網頁 <http://dmh.lacounty.gov/resources> 提供了一些幫助你管理壓力、改善情緒健康的實用技巧，以及可供免費使用的正念和冥想資源——Headspace Plus。

## 我可以從哪裡獲得有關COVID-19的可靠資訊？

關於COVID-19，有很多錯誤的資訊和騙局。查看可靠的資訊來源，獲取有關COVID-19的準確資訊，其中包括：

- 洛杉磯縣公共衛生局：
  - COVID-19 信息：[ph.lacounty.gov/Coronavirus](http://ph.lacounty.gov/Coronavirus)
  - COVID-19 疫苗接種：
    - [VaccinateLACounty.com](http://VaccinateLACounty.com)，查看[常見問題\(FAQ\)和資料便覽](#)，關於[如何接種疫苗](#)等更多資訊。
    - 若你需要獲得接種疫苗的幫助，請撥打公共衛生局疫苗呼叫中心的電話：**1-833-540-0473**，熱線服務時間為：每天早上8點至晚上8:30；或者請致電全天候熱線**2-1-1**尋求幫助。

# COVID-19

- [加州公共衛生署\(CDPH\)](#)
- [疾病控制與預防中心\(CDC\)](#)
- [世界衛生組織 \(WHO\)](#)