

新型冠状病毒 (COVID-19)

洛杉矶县公共卫生局 个人和家庭适用指南

最近更新信息:

2020 年 12 月 30 日: 增加了应对压力和寻求帮助的资源。

2020 年 11 月 30 日: 禁止与家庭之外的人士集会/聚会。

洛杉矶县公共卫生局警告民众, 2019 新型冠状病毒 (COVID-19) 正在全县范围内广泛流行, 并请每个人尽自己的一份力量来保护自己和我们的社区。我们鼓励你了解并制定一个家庭计划, 以帮助保护你的健康和控制 COVID-19 的传播。以下是你需要了解和执行的基础知识。

了解 COVID-19 传播的事实

它通过以下途径由感染者传染给他人:

- 咳嗽、打喷嚏和说话时产生的飞沫
- 近距离的个人接触, 如照顾感染者

整整三分之一的 COVID-19 患者没有表现出任何症状, 但他们仍然可以传播病毒。这意味着你必须认真对待你遇到的每一个人, 就好像他们可能已感染病毒并把病毒传染给你一样。这也意味着你可能已被感染了却完全不知道。COVID-19 也可以通过接触带有病毒的表面或物体, 然后接触口, 鼻或眼睛来传播, 但这并不被认为是病毒传播的主要途径。

了解 COVID-19 的症状

已知患有 COVID-19 并确实出现症状的个人, 会出现从轻微到严重的一系列病症, 这些疾病可能需要入院治疗, 甚至导致死亡。症状包括:

- 发烧
- 咳嗽
- 呼吸短促/呼吸困难
- 身体疲劳
- 发冷
- 鼻塞或流鼻涕
- 肌肉疼痛或身体疼痛
- 头痛
- 喉咙疼痛
- 恶心或呕吐
- 腹泻
- 新出现的味觉或嗅觉丧失

注意安全: 避免聚会

从 2020 年 12 月 18 日起, 禁止与非家庭成员人士进行私人或公共集会 (宗教服务或抗议活动除外)。与来自不同家庭的人士进行私人聚会, 会增加 COVID-19 的传播风险。因此, 暂时不允许与非家庭成员人士聚会。在特定的时期内, 你可以通过: [可在洛杉矶县开放的实例](#) 来了解哪些是允许运营的, 而哪些是不允许的。

与他人保持身体距离

新型冠状病毒 (COVID-19)

洛杉矶县公共卫生局 个人和家庭适用指南

为了在我们的社区遏制 COVID-19，每个人都必须与他人保持身体距离（也称为社交距离）。这意味着尽可能与他人保持至少 6 英尺的距离。保持身体距离的指导原则是：

- 在任何时候都要尽量与非家庭成员人士保持至少 6 英尺的距离。
- 尽可能留在家里！只在进行必需的活动的前提下离开你的房子，比如去看医生或去杂货店。如果你属于提供基本服务的行业工作者，且不能在家工作，那就请前往你的工作场所，但要与他人保持身体距离。
- 和你的雇主谈谈是否有在家工作的选项。
- 避免前往很多人聚集的地方（公共交通站，商店，拥挤的街道）。
- 如果你需要治疗，打电话给你的医生或牙医，看看他们是否提供远程医疗或电话问诊。但是，如果你或你的家人需要进行常规免疫接种，请联系你的医疗服务供应商安排接种时间。如果你需要紧急救助，请拨打 911。
- 取消所有非必要的旅行，包括度假、旅游或娱乐。
- 尽量避免乘坐公共交通工具。
- 避免与家人之外的人士有任何身体接触。想出一些其他方法来问候家人之外的人士，这种方法不需要你和他的距离在 6 英尺之内。

避免病毒传播

- 当你外出和他人在一起的时候，请一直佩戴布面口罩。确保它遮住了你的鼻子和嘴——更多信息请参阅[布面口罩适用指南](#)。
 - 婴儿不应戴口罩，但2至8岁的儿童应在成人监督下佩戴口罩。
 - 任何被医生指示不应该戴口罩的个人，只要他们的情况允许，就应该按照加州的指导方针，佩戴底部边缘有褶皱的面罩。其褶皱最好能适合佩戴者下巴的形状。
 - 不应佩戴带单向阀的口罩。
- 告诉你的家人在家预防病毒感染的重要性：
 - 经常洗手，并做到彻底洗手。使用肥皂和水洗手（至少20秒）。如果没有肥皂和水，应使用含至少60%酒精的含酒精擦手液洗手（至少20秒）。
 - 不要共用餐具、杯子、食物和饮料等物品。
- 对所有经常接触的表面和物体进行例行清洁和消毒，如门把手、栏杆、台面、玩具、遥控器、水龙头把手和电话。使用常用的清洁剂，并按照产品标签上的说明操作。
 - 清洁表面和物品，清除可见的污垢，并消毒以杀死细菌。
 - 请按照产品标签上的说明操作，包括佩戴手套、保持通风良好。使用家用清洁剂和环境保护局（EPA）注册的适合用于表面的消毒剂。
 - 要了解该产品是否对病毒有效，请阅读产品标签，拨打标签上的 1-800 号码或访问www.epa.gov。



新型冠状病毒 (COVID-19)

洛杉矶县公共卫生局 个人和家庭适用指南

- 漂白剂也可以用作消毒剂——将 4 茶匙漂白剂与 1 夸脱（4 杯）水混合，或者如果需要大量的消毒剂，则将 1/3 杯漂白剂加到 1 加仑（16 杯）水中。
- 欲了解更多信息，请参阅公共卫生局指南——[《防止呼吸道疾病在家中传播》](#)。

如何获取食物及其他必需品

- 请让一位家庭成员前往商店。并请在商店不太繁忙的时候去商店购物，多储备些必需品，这样你就不必经常出门购物。你在商店的时候，请尽可能地与他人保持至少 6 英尺的距离。
- 对于餐馆和许多杂货店，你可以使用它们的点餐外送到家，驾车取餐，或店内自取服务。确保每个参与此流程的人士都戴着面罩，并与其他人保持身体距离。
- 当你使用外卖服务时，如果可能的话，请用电子方式支付餐费和小费，并要求把食物放在门外。将食物从包装袋和包装盒中取出，并妥善处理包装袋和包装盒。处理完包装后要洗手。
- 如果你因年龄或身体状况而面临因患 COVID-19 而可能得更严重疾病的高风险，请要求家人、邻居或送货服务将食物、医疗用品和其他必需品送到您的家门口。如果您需要食品和其他必需品援助，请致电 2-1-1 或登录公共卫生局 [资源专题网站 \(ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/resources.htm\)](http://ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/resources.htm)。
- 如果你的家庭中有在洛杉矶联合学区 (LAUSD) 上学的孩子，你的孩子可能有资格获得免费膳食。LAUSD 与红十字会 (Red Cross) 一起，在工作日的上午 8 点至 11 点，通过他们的“拿了就走供餐中心” (Grab & Go Food Centers) 为学生提供餐点。在 [LAUSD 的“学校停课期间家庭资源”页面](#) 找到离你较近的餐点分发站。
- 在整个洛杉矶县也有其他学区提供餐点的分发站。点击 [这里](#) 搜索学生餐点分发站的地点，并查找你附近学生餐点分发站的地点和开放时间。

如果你必须乘坐公共交通工具，或在公共场所购物，上班或参加其他活动，请采取预防措施，以减少风险，如：

- 限制你与他人近距离接触的时间。
- 限制和不同的人在一起的时间。
- 尽可能与他人保持距离，尤其是在他们咳嗽或打喷嚏时。
- 选择户外活动而不是室内活动。参加室内活动会增加你接触 COVID-19 的风险，尤其是在通风不良的空间内。
- 尽量选择杂货店等地点不那么忙（人流量不大）的时候去。
- 尽可能避免在公共场所触碰设施表面。
- 定期清洁和消毒频繁接触的表面。
- 勤洗手，特别是在公共场所接触表面后及吃东西之前，并且避免用未洗过的手触碰你的脸。

如果你有孩子

新型冠状病毒 (COVID-19)

洛杉矶县公共卫生局 个人和家庭适用指南

- 如果你的孩子必须在公共场合和你在一起，让他们靠近你，并提醒他们离其他人至少 6 英尺远，包括其他孩子。注意不要让孩子们共用物品，如玩具或游戏组件。当你和你的孩子一起外出时，带上玩具或让他们和你一起活动，可以使他们在不需要与其他人亲密接触的情况下进行娱乐。
- 向你的孩子解释，洗手可以让他们保持健康，并阻止将病毒传播给其他人。做一个好榜样——如果你经常洗手，孩子们也会经常洗手。请参阅 CDC 的指南：[洗手：一项家庭活动](#)。
- 帮助你的孩子保持社交联系。通过电话或视频聊天联系朋友和家人。鼓励他们给无法探望的家人写卡片或信件。
- 帮助你的孩子保持身体活跃。鼓励他们在户外玩耍，同时保持身体距离。和他们一起散步或骑自行车。尝试全天在室内生活的部分时间，进行伸展或走动，以帮助你的孩子保持健康和专注，并使用现在开放的户外娱乐活动。洛杉矶县公园和娱乐中心为所有年龄段的学生提供[免费的远程学习](#)体育课程。
- 在家上学：
 - 检查孩子完成学校作业的情况，帮助你的孩子确定一个合理的完成作业的速度。如果你面临技术或连接问题，或者你的孩子在完成作业时遇到困难，请告知学校。
 - 从周一到周五保持固定的上床睡觉时间和固定的起床时间。
 - 将一天的学习时间，休闲时间，健康的饮食和零食，体育活动时间安排好。
 - 允许时间安排的灵活性——根据一天的具体安排进行调整是可以的。
 - 想办法通过一些简易的动手活动（如拼图和画画），寻找让学习变得有趣的方法。
 - 和孩子一起写日记，记录每次的经历，并讨论分享经验。
 - 查看[洛杉矶县图书馆](#)的资源，在家里通过电脑访问图书馆，或者在有条件的情况下使用路边取物服务。图书馆网站拥有电子版图书，有声读物和在线活动。
 - 和你的孩子谈谈他们的期望，以及他们是如何适应在家的学习生活的。

在疫情大流行期间应对隔离的小贴士

- 在家里或户外锻炼。网上有很多免费或便宜的资源能够提供各种各样的锻炼计划。
 - 探索洛杉矶县公园和娱乐部门的能够在家中进行的[免费在线娱乐项目](#)，包括锻炼，自然，艺术、文化和技术课程。
 - LAC+USC 医疗中心校园内的[健康中心](#)还提供了免费的健身课程和其他服务，你可以通过手机，平板电脑或使用 Zoom 进行查看和使用。点击[这里](#)注册。请致电 213-784-9191 了解更多信息。
 - 老年人可能希望参加洛杉矶县老龄部提供的[在线免费课程和社交俱乐部](#)。可供选择的课程包括瑜伽，气功，冥想和舞蹈课程。
- 经常使用科技产品和电话与朋友和家人交流，避免感到被孤立。

新型冠状病毒 (COVID-19)

洛杉矶县公共卫生局 个人和家庭适用指南

- 互相照顾——与易患重病或行动不便的朋友，家人和邻居通过电话保持沟通。主动提供帮助，同时仍然遵循与他人保持身体距离的指导原则。
- 通过可靠的信息来源，获取新型冠状病毒的最新准确信息。

照顾好你的情绪健康

- **照顾好自己和其他家庭成员的情绪健康。** 疫情的爆发对每个人来说都是有压力的，但儿童的反应可能与成人不同。洛杉矶县的居民可以免费使用 [Headspace Plus](#)。这是英语和西班牙语的正念和冥想资源的集合。它也有运动和睡眠练习，以帮助管理与 COVID-19 相关的压力、恐惧和焦虑。
- **注意孩子表出现压力的迹象：** 过度担心或悲伤，不健康的饮食或睡眠习惯，以及注意力难以集中。欲了解更多信息，请参见 CDC 的 [应对压力](#) 中的“适用于父母”的一部分。
- **花些时间和你的孩子聊聊关于 COVID-19 爆发的事情。** 以你的孩子能够理解的方式，回答他们的问题，并分享 CDC 的“[中止流言传播指南](#)”中有关 COVID-19 的实情。
- **登录 CDC 的网站查看相关资源：** [帮助孩子们应付紧急情况](#) 或 [与孩子们谈论 COVID-19](#)。
- **如果您感到焦虑或不知所措，** 洛杉矶县的心理健康部门 (LACDMH) 的 [COVID-19 网页](#) 和 211LA 网页 (211la.org/resources/subcategory/mental-health) 可以提供适用于当地民众的资源，以解决他们的心理健康、幸福需求以及担忧问题。
- **如果你想和某人谈谈你的心理健康，** 请联系你的医生或洛杉矶县心理健康咨询中心全天候热线 1-800-854-7771。你也可以编辑短信“LA”并发送到 74174。

如果你生病了，知道该怎么办

注意第 1 页列出的 COVID-19 症状。如果你出现症状，请打电话给你的医生，并遵循公共卫生局的 [出现呼吸道症状人士的家居护理指南](#) 中的指示，该指南可通过链接 ph.lacounty.gov/covidcare 查看。

在家中做好准备工作（如果你已经有了家庭计划，也可以核查一下）

- **确保你知道你的医生办公室，当地急诊中心和急诊室的电话号码，** 这样如果你生病了，你就可以打电话给他们，而不是直接出现在上述场所。请把重要的号码贴在冰箱上以及保存在手机里。
- **如果你还没有医疗服务提供者，** 请拨打洛杉矶县信息热线 2-1-1，他们可以帮助你找到。
- **制定一个照顾年老，残疾或生病的家庭成员的计划**（以应对他们生病或他们的照顾者生病）。
- 如果可能的话，**找另外一名家庭成员负责做饭和打扫卫生。**
- **建立紧急联系人清单。** 确保你家里有一份更新过的紧急联系人清单，包括家人，朋友，邻居，共乘车司机，老师，雇主和其他社区资源。同时你应该知道，如果需要帮助，你可以拨打洛杉矶县信息热线 2-1-1。

新型冠状病毒 (COVID-19)

洛杉矶县公共卫生局 个人和家庭适用指南

- **了解你的邻居。**和你的邻居讨论应急计划。如果你的邻居有一个网站或社交媒体页面，考虑加入它以保持对邻居，信息和资源的访问权限。
- **确定你所在社区的援助组织。**将本地组织罗列成表，这样当你和你的家庭需要获得信息，医疗保健服务，援助和资源时联系这些组织。考虑将提供心理健康或咨询服务，食物，和其他供应品的组织包括在内。你可以拨打洛杉矶县信息热线 2-1-1，了解这些地区的资源。
- **预备充足的处方药和非处方药，**以帮助缓解/治疗感冒和流感症状。
- **欲了解更多信息，**请登录 CDC 的网站：<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/home/get-your-household-ready-for-COVID-19.html>。

报告侮辱事件

洛杉矶县致力于确保所有受 COVID-19 影响的居民都得到尊重和同情，我们会将事实与恐惧分开，并防范居民受到侮辱。疫情的暴发并不是传播种族主义和歧视的借口。如果你或你认识的人经历过基于种族、原籍国或其他身份的歧视，请上报。无论是否发生了犯罪行为，你都可以报告在洛杉矶县发生的仇恨犯罪、仇恨行为和欺凌事件。请致电洛杉矶县全天候信息专线 2-1-1，或通过以下网址在线提交举报信息：<https://www.211la.org/resources/service/hate-crimes-reporting-22>。

了解获得可靠信息的方式

请当心围绕新型冠状病毒的骗局，假新闻和恶作剧。请登录公共卫生局的 COVID-19 骗局专题网页 (ph.lacounty.gov/hccp/covidscams)，了解如何[避免 COVID-19 医疗骗局](#)的信息和资源。

准确的信息，包括洛杉矶县新病例的公告，将由公共卫生局通过新闻发布会，社交媒体官方账号，以及我们的网站告知公众。该网站上有更多关于 COVID-19 的信息，包括常见问题解答(FAQ)、信息图表和一份应对压力的指南，以及正确洗手方式的小贴士。

- 洛杉矶县公共卫生局 (LACDPH, 县级机构)
<http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
社交媒体官方账号: @lapublichealth

以下是有关新型冠状病毒的其他可靠信息来源:

- 加州公共卫生局 (CDPH, 州级机构)
<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/nCOV2019.aspx>
- 疾病预防控制中心 (CDC, 国家级机构)
<http://www.cdc.gov/coronavirus/novel-coronavirus-2019.html>
- 世界卫生组织 (WHO, 国际性组织)
<https://www.who.int/health-topics/coronavirus>