

新型冠狀病毒 (COVID-19)

最近更新資訊:

2020年12月20日: 已縮短與確診為COVID-19患者密切接觸的個人的檢疫期。現在要求密切接觸者進行自我檢疫(留在家中或另一居所, 與其他人分開), 並從其最後一次與病例後開始監測症狀**10天**, 而不是14天。

2020年12月2日: 暫時禁止與非家庭成員的人士進行任何公開或私人聚會。



1. 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,打噴嚏和說話產生的飛沫
- 近距離接觸, 例如照顧感染者

人們也有可能透過接觸帶有病毒的表面或物體, 然後再接觸自己的嘴, 鼻子或眼睛而感染COVID-19, 但這並不被認為是病毒傳播的主要途徑。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。

2. 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。一些COVID-19患者從未出現症狀。

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、疲勞, 肌肉或身體疼痛, 頭痛, 喉嚨痛, 噁心或嘔吐, 腹瀉, 充血或流鼻涕, 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。有關症狀的更多資訊, 請參見

ph.lacounty.gov/covidcare。

3. 如果我出現這些症狀, 我應該怎麼做?

如果你出現症狀, 請諮詢你的醫生, 並考慮進行COVID-19檢測。如果你生病了, 請留在家裡, 並遠離他人。如果你有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, 且症狀也有所改善後, 留在家裡至少1天

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:
 - 佩戴布面面罩
 - 保持身體距離
 - 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
- 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

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)

(24小時)。

如果你的 COVID-19 檢測結果呈陽性，請一定要告知你所有的**密切接觸者**，他們必須進行檢疫並監測自己10天內的健康狀況。如果他們從未出現任何症狀，且如果他們在第11天至第14天期間也在監測自己的健康狀況，並特別小心地採取常規 COVID-19 預防措施，他們的檢疫期可以在第10天后結束。建議密切接觸者接受 COVID-19 檢測，以檢查他們是否受到感染。如果檢測結果呈陰性，他們仍需要檢疫10天。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。

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。

4. 如果我認為我可能已經接觸過COVID-19，我應該怎麼做？

如果你符合「密切接觸者」的標準，你必須進行自我檢疫，並在你最後一次接觸感染者後的 10 天內監測你的健康狀況，並接受 COVID-19 檢測。如果你在接下來的 10 天內沒有出現任何症狀，並且從第 11 天到第 14 天監測自己的健康狀況，以及特別注意遵循常規的 COVID-19 預防措施，你可以在第 10 天后結束檢疫。如果你滿足以下條件，你就屬於密切接觸者：

- 在 24 小時內，你在 6 英尺範圍內與 COVID-19 患者接觸了 15 分鐘或更長時間。
- 你在沒有採取防護措施的情況下接觸了 COVID-19 患者的體液和/或分泌物。例如，你被患者咳嗽或打噴嚏，你和患者共用一個水杯或餐具，你親吻患者，或者你在沒有佩戴適當的防護裝備的情況下為他們提供護理服務。

COVID-19 患者可從其症狀首次出現前的 2 天開始感染他人，直到他們被允許結束居家隔離（如 [COVID-19 患者居家隔離指南](#) 中所述）為止。一位 COVID-19 檢測結果呈陽性但沒有出現症狀的個人，從接受檢測的前 2 天到檢測後的 10 天之間被認為具有傳染性。有關其他說明，請參閱其他相關的居家指南。

如果你不符合需要檢疫的標準，但在擁擠的環境內和/或與沒有戴面罩和沒有保持6英尺距離的人士有過密切接觸，則可以考慮接受檢測並在家待10天。如果你最近在完成非必要的旅行後返回另一個州或國家，你將被要求留在家中進行10天的自我檢疫。在這種情況下，只與家裡的人接觸。請儘量與家裡的其他人保持至少6英尺的距離，即使在家裡也要戴上面罩，經常洗手並清潔「高接觸頻率」的表面。如果你出現症狀，打電話給你的醫生，討論如何做檢測。

新型冠狀病毒 (COVID-19)

5. 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ph.lacounty.gov/covidtests。

如果你可能因為參加一次聚會或活動而接觸到COVID-19，而在這些聚會或活動中你處於擁擠的環境中，並且/或者與沒有戴面罩並且無法保持6英尺距離的人士有過密切接觸，那麼考慮接受檢測並且在家待14天。

6. 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。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](#)。

7. 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**生病或將COVID-19傳染給他人的**風險**。

你應該：

- 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。
- 與他人保持**社交距離**。當你外出時，請儘量和其他人保持至少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（除非共用前已消毒）。
- 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

新型冠狀病毒 (COVID-19)

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。
- 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。

8. 我可以拜訪我的家人和朋友嗎？

現在，你必須遠離那些不屬於你家庭成員的人士。與來自不同家庭的人士近距離接觸會增加COVID-19傳播的風險。與你面對面接觸的人越少，你感染COVID-19的風險就越低。自2020年12月18號起，暫時禁止所有與非家庭成員進行的私人 and 公共聚會（宗教服務和抗議除外）。

我們強烈建議因COVID-19而罹患更嚴重疾病或死亡風險較高的人士（如老年人和患有慢性疾病的病人）不要參加任何聚會。醫用口罩會比布面面罩提供更強的保護，因此，高危人群如果與非家庭成員有任何密切接觸的話，我們強烈希望其考慮佩戴醫用口罩。

9. 我應該戴口罩嗎？

超過2歲的所有人出門時，必須佩戴布面面罩遮蓋口鼻。如果你感染了COVID-19但是沒有出現感染跡象，這些面罩是用來幫助保護他人免受你的飛沫感染的。新的研究表明，布面面罩也為佩戴者提供了一些保護，使其免受他人飛沫的傷害。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，應戴上醫用口罩（如果有的話）。

2歲以下幼兒不宜佩戴布面面罩。8歲以下兒童佩戴面罩時，成人應始終在旁監督，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？

加州已經發佈了一項旅行建議，即建議取消所有非必要的旅行，並建議任何進入或返回加州的旅客都要進行10天的自我檢疫。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：

新型冠狀病毒 (COVID-19)

- COVID-19 會蔓延到你要去的地方嗎？
- 你或與你同行的人士，你探望的人士，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？
- 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 10 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，請按照以上提到的「我如何保護自己和他人免於感染 COVID-19？」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。

在完成從一個州或國家返回的非必要旅行後，要求你在家中自我檢疫 10 天，並將接觸範圍僅限於你的家庭成員。非必要旅行是指作為旅遊或娛樂度假的一部分而進行的旅行。

如果你被認為屬於基本行業的工作者，且你外出是為了工作或學校，那麼當你返回洛杉磯縣後，你不需要留在家裡。基本行業的工作者是指那些為社區提供關鍵基礎設施，經濟服務和供應鏈，健康，即時醫療和安全保障的人士。關於誰將被視為基本行業工作者的更多詳情，請參閱 [《使重新開放的工作場所和社區更安全》](#) 的衛生主管令的第 5 頁和第 14 頁。

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？

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行業和企業](#)。在去這些企業之前，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口罩，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。洛杉磯縣的心理健康部門（LACDMH）的 [COVID-19 網頁](#) 和 211LA 網頁 [211la.org/resources/subcategory/mental-health](#) 提供了當地資源，以解決當地居民心理健康和幸福需求以及關心的問題。CDC 的「[應對壓力](#)」網頁上也提供了相關指南和資源。

洛杉磯縣的居民可以免費使用 [Headspace Plus](#)。這是英語和西班牙語的正念和冥想資源的集合。它也有運動和睡眠鍛煉，以幫助管理與 COVID-19 相關的壓力、恐懼和焦慮。

新型冠狀病毒 (COVID-19)

如果你想和別人談論你的心理健康問題，請與你的醫生聯繫，或者撥打洛杉磯縣心理健康中心全天候熱線電話1-800-854-7771。此外，你也可以發簡訊「LA」到74174。

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 [211LA 網站](https://211la.org)。
- 接種流感疫苗。流感會與 COVID-19 同時傳播，所以保護自己和周圍的人不感染流感將非常重要。欲瞭解在哪裡可以接種免費或低價疫苗，請撥打 211 或登錄 ph.lacounty.gov/media/FluSeason。
- 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）
 - <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。