

新型冠状病毒 (COVID-19)

洛杉矶郡公共卫生局 (Public Health) 正在寻求你的协助，以准备并帮助减缓新型冠状病毒（即COVID-19）在洛杉矶郡的传播。请在前往前先与机构该场所联系，并遵循他们发布的指引，以确保每个人的身体健康。如果你感到不舒服，即使你出现轻微的症状，也请你留在家里或尽快回家。为保障聚集场所内的老年人的身体健康，机构工作人员可能会要求你减少探访老年人的次数。请立即就计划如何通过替代性的通讯方式与居民保持沟通。

什么是新型冠状病毒 (COVID-19) ?

冠状病毒是一个大型病毒家族。其中的许多种会感染动物，但一些来自动物的冠状病毒可以进化（变）成一种新型的人类冠状病毒，并且可以在人与人之间传播。这就是导致COVID-19的冠状病毒所发生的情况。

COVID-19如何传播？

COVID-19很可能以与流感等其他呼吸道疾病相同的方式传播。它被认为是通过以下途径从出现症状的感染者传播给他人的：

- 通过咳嗽和打喷嚏产生的飞沫。
- 近距离接触，例如照顾感染者。
- 接触带有病毒的物体或表面，然后在洗手之前触碰你的嘴、鼻子或眼睛。

COVID-19的症状有哪些？

已报告的疾病患者症状从轻微到病情严重不等，有的患者需要住院，甚至最终死亡。症状包括：

- 发烧
- 咳嗽
- 呼吸困难
- 严重疾病

如果我出现这些症状，我应该怎么做？

如果你开始感到不舒服，即使你出现轻微的症状，也要留在家里或尽快回家。如有需要，请与你的定期医疗服务提供者联系以获得指导意见。

如果我要探访的人士出现症状该怎么办？

立即联系机构或定期医疗服务提供者进行评估并获得指导意见。

我可否进行COVID-19检测？

如果你生病了，你的医疗服务提供者可能会决定让你进行 COVID-19 检测。只有医疗服务提供者可以进行 COVID-19 检测。由于大多数患者的病情会随着休息时间慢慢的好转，所以如果你出现轻度症状，则不需要去看医生。如果你生病了，并认为你应该进行 COVID-19 的检测，请在就医前打电话给你的医生。

新型冠状病毒 (COVID-19)

我能做些什么来保护自己和他人免受COVID-19的侵害？

- 经常用肥皂和水洗手（至少 20 秒），尤其是在上完卫生间后；进食之前；在擤鼻涕，咳嗽或打喷嚏后。
- 如果没有现成的肥皂和水，请使用酒精含量至少为 60%的洗手液。
- 避免用未经清洗的手触摸眼睛，鼻子和嘴巴。
- 限制近距离接触，比如亲吻，共用杯子或餐具。
- 用纸巾或袖子遮住咳嗽或打喷嚏。把用过的纸巾扔进垃圾桶，然后立即用肥皂和水洗手，或者用含酒精的擦手液擦手。

我探访时应该戴口罩吗？

除非医疗专业人士建议，否则不建议那些身体健康的人士戴口罩来保护自己免受COVID-19的侵害。

患有COVID-19的病人应该戴口罩来保护他人免受感染。医疗与工作人员在密闭环境下照顾COVID-19感染者的人士应戴上口罩。

如果我对COVID-19 感到有压力怎么办？

当你听到，读到或观看有关传染病爆发的新闻时，感到焦虑并表现出压力的迹象是正常的。关心自己的身心健康是很重要的。如需帮助，请拨打洛杉矶郡心理健康咨询中心全天候热线 (800) 854-7771或致电2-1-1。

该机构正在采取哪些方法来保护每个人的安全？

向机构经理了解他们正在采取的方法来确保每个人安全和健康。

清楚了解获得可靠信息的渠道

请慎防围绕新型冠状病毒的骗局，假新闻和恶作剧。准确的信息，包括洛杉矶郡新病例的公告，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，包括应对压力的指南：

- 洛杉矶郡公共卫生局
 - <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
 - 社交媒体官方账号：@lapublichealth
- 洛杉矶郡心理健康服务中心全天候 24 小时热线电话：(800) 854-7771。
- 致电 2-1-1