

新型冠状病毒疾病 (COVID-19)

1. 什么是冠状病毒？

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。这就是新型冠状病毒SARS-CoV-2目前的最新情况，它会导致一种被称为COVID-19的疾病。冠状病毒引起的疾病通常会引起轻度到中度的疾病，状似普通感冒。

2. 冠状病毒如何传播？

与流行性感冒等其他呼吸道疾病一样，人类冠状病毒最常通过带状疱疹感染者传播给他人的途径是：

- 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

3. COVID-19的症状有哪些？

已知的患者症状有轻微的也有非常严重的，有的患者还需要住院，甚至最终死亡。

症状包括：

- 发烧
- 咳嗽
- 呼吸困难

4. 如果我出现这些症状，我应该怎么做？

有证据表明，该病毒像流感一样，大多数人会出现轻微症状，症状消失后仍需要留在家中至少3天（72小时），这意味着没有使用退烧药你已退烧，呼吸道症状（例如咳嗽，呼吸急促）也已改善，即病患首次出现症状后至少已过去7天。

老年人，孕妇，免疫系统受损的人或拥有潜在健康问题的人士出现这些症状时，应尽早向他们的医生电话咨询。如果你有呼吸困难或出现呕吐的症状，请前往急诊室或拨打911，或者最好先打电话给你的医生，然后再去就医。



关键点

- COVID-19可以通过近距离接触或接触带有病毒的物体或表面来传播。
- 所有人都应该留在家中，除非你需要获得基本服务，或者是一名基本服务行业的工作者。
- 如果你出现发烧、咳嗽或呼吸短促的症状，请一定要留在家中，并与其他人保持隔离。
- 公共卫生局需要你的帮助以执行社交疏离措施，从而减缓新型冠状病毒在洛杉矶郡的传播速度。
- 如果你有其他问题，请致电211。

欲了解更多信息：

洛杉矶郡公共卫生局

致电 2-1-1

<http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>

疾病控制和预防中心 (CDC)

<http://www.cdc.gov/coronavirus/novel-coronavirus-2019.html>

世界卫生组织 (WHO)

<https://www.who.int/health-topics/coronavirus>

新型冠状病毒疾病 (COVID-19)

请一定要告知你所有的密切接触者，他们需要在最后一次与你接触后，开始14天的隔离。密切接触者包括所有家庭成员、亲密接触者和所有与生病员工相距6英尺以内并超过10分钟以上的人。时间跨度为从病患出现症状开始前的48小时起算，直到他们的隔离期结束为止。此外，任何接触过你的体液和/或分泌物（如因你的咳嗽/打喷嚏而接触飞沫，共用器具或唾液，或在未穿戴个人防护设备的情况下为你提供护理服务）的人士都应接受隔离。

5. 我可否进行新型冠状病毒的检测？

由于大多数患者的病情会随着休息时间的增长而好转，所以如果你出现轻度症状，则不需要去看医生。如果你出现呼吸困难或出现呕吐的症状，请前去就医，或若为急症，请拨打911。某些特定群体，如老年人，免疫力受损或有潜在疾病的患者，应尽早向医生求诊。如果你有任何问题，请在去医院前打电话给诊所或你的医生。

我们不建议无症状的个人接受COVID-19检测，但如果你确实接受了检测，即使你没有出现症状，但检测结果呈阳性，从你做完检测起算，你应该至少留在家里7天的时间，并远离公众。如果你的检测结果呈阴性，你就无需做任何事了。

如果你是在隔离期间接受检测的，即使你没有出现症状，但检测结果呈阳性，从你做完检测起算，你应该至少留在家里7天的时间，并远离公众。你的隔离期也将在那一天结束。

另外，如果你接受了检测，即使你没有出现症状，并且你的检测结果呈阴性，那么你仍然必须在最后一次接触患有COVID-19或出现COVID-19症状的人士之后的完整14天内，保持隔离状态。

6. 如何治疗新型冠状病毒？

目前还没有专门治疗COVID-19所引起疾病的方法。然而，许多症状都是可以治愈的。治疗方法将根据病人的情况而定。

目前没有预防新型冠状病毒的疫苗。请警惕那些虚假宣传可以预防或治疗这种新型感染疾病的欺诈性产品。

7. 新型冠状病毒正在美国传播吗？

是的，在美国境内，包括洛杉矶郡在内，新型冠状病毒在越来越多的社区内开始传播，且这种传播可能会继续持续。我们的目标是减缓该感染性病毒的蔓延，以保护公众和医疗卫生系统。

新型冠状病毒疾病 (COVID-19)

8. 我能做些什么来保护自己和他人免受COVID-19的侵害？

每个人每天都可以采取一些措施来降低患病或将COVID-19传染给他人的风险。

你应该：

- 遵守卫生行政命令，执行社交距离要求。这意味着每个人都应该留在家里，除非他们需要获得基本的服务，或者是一名基本服务行业的工作者。无论你何时外出，都请尽可能和其他人保持6英尺的距离。
- **如果你是基本服务行业的工作者，当你生病时请留在家中。**
- 用肥皂和水洗手至少20秒，尤其是在去完洗手间后；吃东西之前；在擤鼻涕，咳嗽或打喷嚏后。
- 如果没有现成的肥皂和水，请使用含至少60%酒精的酒精洗手液。如果你的手很脏，请一定要用肥皂和水洗手。
- 避免用未经洗净的手触摸眼睛，鼻子和嘴巴。
- 避免与病人近距离接触，如接吻和共用杯子或餐具。
- 使用常用的家庭清洁剂清洗和消毒经常接触的物体和表面。
- 请用纸巾遮住咳嗽或打喷嚏，然后把用过的纸巾扔进垃圾桶。如果你没有纸巾，请使用你的肘部（而不是你的手）。
- 如果你本季没有注射流感疫苗，你可以注射疫苗预防流感。
 - 避免所有不必要的旅行

9. 我应该戴口罩吗？

除非医疗专业人士建议，否则不建议那些身体健康的人戴口罩来保护自己免受COVID-19的侵害。对于出现COVID-19症状的个人或患有COVID-19症状的病人，当他们需要离家就医时，可戴上口罩（如果有的话）或使用面部遮盖物。

普通民众需要短暂离开家以取得所需服务或物品时，可使用头巾或毛巾等布面遮盖物遮盖口鼻，但使用这些遮盖物并非强制性的。需要注意的是，这些布面遮盖物的使用并不能代替社交疏离和其他预防措施，比如经常洗手。这些布面遮盖物是用来在如果你已感染病毒但却没有显示出感染的迹象的情况下，帮助保护其他人的。请记住，重要的一点是，请节省呼吸器和医用外科口罩，以供医护人员和那些为COVID-19患者提供护理服务的人士能够使用它们。

10. 当我旅行时如何保护自己？

目前，所有抵达美国的国际旅客必须在抵达后的14天内留在家中。当他们在家里时，我们希望他们能监测自己的健康状况，并执行社交距离要求。建议任何出现发烧、咳嗽或呼吸急促症状的旅客打电话给他们的医疗服务提供者，让他们知道自己的症状和最近的旅行史。

请查询CDC COVID-19 旅游信息网页：<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/index.html>，获取最新建议。

新型冠状病毒疾病 (COVID-19)

11. 关于学校和企业关闭，我需要了解哪些信息？

鉴于COVID-19已在社区开始传播，洛杉矶郡卫生主管和加利福尼亚州州长已经关闭了能让大量人群密切接触的非必要企业，以帮助减缓疾病的传播。这些企业包括电影院，活动场馆，酒吧和夜总会，健身房，保龄球馆，电玩城，游乐场，美发店和美甲店，非必需品零售店，室内购物中心等。此外，餐厅和其他食品供应设施仅限于提供外卖，店内自取或非现场服务的驾车取餐服务。

公共交通，杂货店，聚集居住和医疗保健机构等提供基本服务的行业仍将继续运营，但必须确保人与人之间的社交距离至少为6英尺，且配备便于使用的洗手台。

在暂时减少现场工作的情况下，公共卫生局正在鼓励各组织和学校继续提供重要服务。请与你孩子所在的学校或托儿所沟通，了解他们的应急方案，并提前为可能需要的替代照看孩子的事宜做好准备。此外，你也要和雇主交流，了解如果你的工作场所关闭或在减少现场工作的情况下，你可能需要做的事。

12. 如果我对COVID-19感到有压力，我该怎么办？

当你听到，读到，或看到有关传染病爆发的新闻时，感到焦虑并表现紧张是很正常的。这时候关心自己的身心健康非常重要。若你需要了解你能做些什么来帮助自己应对该病毒，请阅读公共卫生局网站上的“应对传染病爆发期间的压力”一文。如需其他帮助，请拨打洛杉矶郡心理健康咨询中心全天候热线：(800) 854-7771 或拨打电话：2-1-1。

13. 我还可以做哪些事？

- 如果你还没有医疗服务提供者，请找寻一家。
- 更新应急包，包括食物和供应品，以备需要隔离时可以足够使用 14 天。重要的是要做好准备，以便应对任何突发紧急状况。
- 坚持查看可靠的信息来源，以获取有关新型冠状病毒的最新发布的准确信息。
 - 洛杉矶郡公共卫生局（LACDPH，郡级机构）
 - <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
 - 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>

如果你有任何问题，并且想和他人交流，请致电 2-1-1。