

# 新型冠狀病毒疾病 (COVID-19)

## 1. 什麼是冠狀病毒？

冠狀病毒是一個大型病毒家族。其中的許多種會感染動物，但一些來自動物的冠狀病毒可以進化（變）成一種新型的人類冠狀病毒，並且可以在人與人之間傳播。這就是新型冠狀病毒SARS-CoV-2目前的最新情況，它會導致一種被稱為COVID-19的疾病。冠狀病毒引起的疾病通常會引起輕度到中度的疾病，狀似普通感冒。

## 2. 冠狀病毒如何傳播？

與流行性感冒等其他呼吸道疾病一樣，人類冠狀病毒最常通過帶狀的感染者傳播給他人的途徑是：

- 咳嗽和打噴嚏產生的飛沫
- 近距離接觸，例如照顧感染者
- 接觸帶有病毒的物體或表面，然後在洗手之前觸碰你的嘴、鼻子或眼睛

## 3. 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。

症狀包括：

- 發燒
- 咳嗽
- 呼吸困難

## 4. 如果我出現這些症狀，我應該怎麼做？

有證據表明，該病毒像流感一樣，大多數人會出現輕微症狀，症狀消失後仍需要留在家裡至少3天（72小時），這意味著沒有使用退燒藥物你已退燒，呼吸道症狀（例如咳嗽，呼吸急促）也已改善，即病患首次出現症狀后至少已過去7天。

老年人，孕婦，免疫系統受損的人或擁有潛在健康問題的人士出現這些症狀時，應儘早向他們的醫生打電話諮詢。如果你有呼吸困難或出現嘔吐的症狀，請前往急診室或撥打911，或者最好先打電話給你的醫生，然後再去就醫。



### 關鍵要點

- COVID-19可以通過近距離接觸或接觸帶有病毒的物體或表面來傳播。
- 所有人都應該留在家裡，除非你需要獲得基本服務，或者是一名基本服務行業的工作者。
- 如果你出現發燒、咳嗽或呼吸短促的症狀，請一定要留在家裡，並與其他人保持隔離。
- 公共衛生局需要你的說明以執行社交疏離措施，從而減緩新型冠狀病毒在洛杉磯郡的傳播速度。
- 如果你有其他問題，請致電211。

### 欲瞭解更多資訊：

洛杉磯郡公共衛生局

致電 2-1-1

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

疾病控制和預防中心 (CDC)  
<http://www.cdc.gov/coronavirus/novel-coronavirus-2019.html>

世界衛生組織 (WHO)  
<https://www.who.int/health-topics/coronavirus>

# 新型冠狀病毒疾病 (COVID-19)

請一定要告知你所有的密切接觸者，他們需要在最後一次與你接觸後，開始14天的隔離。密切接觸者包括所有家庭成員、親密接觸者和所有與生病員工相距6英尺以內並超過10分鐘以上的人。時間跨度為從病患出現症狀開始前的48小時起算，直到他們的隔離期結束為止。此外，任何接觸過你的體液和/或分泌物（如因你的咳嗽/打噴嚏而接觸飛沫，共用器具或唾液，或在未穿戴個人防護設備的情況下為你提供護理服務）的人士都應接受隔離。

## 5. 我可否進行新型冠狀病毒的檢測？

由於大多數患者的病情會隨著休息時間的增長而好轉，所以如果你出現輕度症狀，則不需要去看醫生。如果你出現呼吸困難或出現嘔吐的症狀，請前去就醫，或若為急症，請撥打911。某些特定群體，如老年人，免疫力受損或有潛在疾病的患者，應儘早向醫生求診。如果你有任何問題，請在去醫院前打電話給診所或你的醫生。

我們不建議無症狀的個人接受COVID-19檢測，但如果你確實接受了檢測，即使你沒有出現症狀，但檢測結果呈陽性，從你做完檢測起算，你應該至少留在家裡7天的時間，並遠離公眾。如果你的檢測結果呈陰性，你就無需做任何事了。

如果你是在隔離期間接受檢測的，即使你沒有出現症狀，但檢測結果呈陽性，從你做完檢測起算，你應該至少留在家裡7天的時間，並遠離公眾。你的隔離期也將在那一天結束。

另外，如果你接受了檢測，即使你沒有出現症狀，並且你的檢測結果呈陰性，那麼你仍然必須在最後一次接觸患有COVID-19或出現COVID-19症狀的人士之後的完整14天內，保持隔離狀態。

## 6. 如何治療新型冠狀病毒？

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。

目前沒有預防新型冠狀病毒的疫苗。請警惕那些虛假宣傳可以預防或治療這種新型感染疾病的欺詐性產品。

## 7. 新型冠狀病毒正在美國傳播嗎？

是的，在美國境內，包括洛杉磯郡在內，新型冠狀病毒在越來越多的社區內開始傳播，且這種傳播可能會繼續持續。我們的目標是減緩該感染性病毒的蔓延，以保護公眾和醫療衛生系統。

# 新型冠狀病毒疾病 (COVID-19)

## 8. 我能做些什麼來保護自己和他人免受COVID-19的侵害？

每個人每天都可以採取一些措施來降低患病或將COVID-19傳染給他人的風險。

你應該：

- 遵守衛生行政命令，執行社交距離要求。這意味著每個人都應該留在家裡，除非他們需要獲得基本的服務，或者是一名基本服務行業的工作者。無論你何時外出，都請盡可能和其他人保持6英尺的距離。
- **如果你是基本服務行業的工作者，當你生病時請留在家裡。**
- 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，請使用含至少60%酒精的酒精洗手液。如果你的手很髒，請一定要用肥皂和水洗手。
- 避免用未經洗淨的手觸摸眼睛，鼻子和嘴巴。
- 避免與病人近距離接觸，如接吻和共用杯子或餐具。
- 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，請使用你的肘部（而不是你的手）。
- 如果你本季沒有注射流感疫苗，你可以注射疫苗預防流感。
  - 避免所有不必要的旅行

## 9. 我應該戴口罩嗎？

除非醫療專業人士建議，否則不建議那些身體健康的人戴口罩來保護自己免受COVID-19的侵害。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，可戴上口罩（如果有的話）或使用面部遮蓋物。

普通民眾需要短暫離開家以取得所需服務或物品時，可使用頭巾或毛巾等布面遮蓋物遮蓋口鼻，但使用這些遮蓋物並非強制性的。需要注意的是，這些布面遮蓋物的使用並不能代替社交疏離和其他預防措施，比如經常洗手。這些布面遮蓋物是用來在如果你已感染病毒但卻沒有顯示出感染的跡象的情況下，說明保護其他人的。請記住，重要的一點是，請節省呼吸器和醫用外科口罩，以供醫護人員和那些為COVID-19患者提供護理服務的人士能夠使用它們。

## 10. 當我旅行時如何保護自己？

目前，所有抵達美國的國際旅客必須在抵達後在家停留14天。當他們在家裡時，我們希望他們能監測自己的健康狀況，並執行社交距離要求。建議任何出現發燒、咳嗽或呼吸急促症狀的旅客打電話給他們的醫療服務提供者，讓他們知道他們的症狀和最近的旅行史。

請查詢CDC COVID-19 旅遊資訊網頁：<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/index.html>，獲取最新建議。

# 新型冠狀病毒疾病 (COVID-19)

## 11. 關於學校和企業關閉，我需要瞭解哪些資訊？

鑒於COVID-19已在社區中傳播，洛杉磯郡衛生主管和加利福尼亞州州長已經關閉了能讓大量人群密切接觸的非必要企業，以幫助減緩疾病的傳播。這些企業包括電影院，活動場館，酒吧和夜總會，健身房，保齡球館，電玩城，遊樂場，美髮店和美甲店，非必需品零售店，室內購物中心等。此外，餐廳和其他食品供應設施僅限於提供外賣，店內自取或非現場服務的駕車取餐服務。

公共交通，雜貨店，聚集居住和醫療保健機構等提供基本服務的行業仍將繼續運營，但必須確保人與人之間的社交距離至少為6英尺，且配備便於使用的洗手台。

在暫時減少現場工作的情況下，公共衛生局正在鼓勵各組織和學校繼續提供重要服務。請與你孩子所在的學校或托兒所溝通，瞭解他們的應急方案，並提前為可能需要的替代照看孩子的事宜做好準備。此外，你也要和雇主交流，瞭解如果你的工作場所關閉或在減少現場工作的情況下，你可能需要做的事。

## 12. 如果我對COVID-19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。若你需要瞭解你能做些什麼來說明自己應對該病毒，請閱讀公共衛生局網站上的「應對傳染病爆發期間的壓力」一文。如需其他幫助，請撥打洛杉磯郡心理健康諮詢中心全天候熱線：(800) 854-7771 或撥打電話：2-1-1。

## 13. 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。
- 更新應急包，包括食物和供應品，以備需要隔離時可以足夠使用 14 天。重要的是要做好準備，以便應對任何突發緊急狀況。
- 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發佈的準確資訊。
  - 洛杉磯郡公共衛生局（LACDPH，郡級機構）
    - <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。