

保护自己和他人免于感染

COVID-19

COVID-19正在使整个洛杉矶县的居民患病。它通过感染者咳嗽、打喷嚏或交谈时产生的飞沫在与其有过近距离接触的人群中传播。COVID-19并可由未出现症状的患者传播。

1. 它的症状有哪些？

- 咳嗽、发烧、呼吸困难是常见的症状。其他症状包括发冷、疲劳、肌肉和身体疼痛、头痛、喉咙痛、恶心或呕吐、腹泻、鼻塞或流鼻涕，或新出现的味觉或嗅觉丧失。这个清单并未包括所有可能出现的症状。
- 大多数COVID-19患者症状较轻，会自行好转。
- 但老年人或有健康问题的人士可能会病得很重。如果你出现这些症状中的任何一种，请联系医疗服务提供者询问有关检测、隔离和护理的问题。

2. 我如何保护自己和他人？

- 接种疫苗。接种COVID-19疫苗可降低你感染严重疾病和死亡的风险，以及将病毒传播给他人的风险。
- 佩戴口罩。许多外展团队都有可分发的口罩。如果你无法获得口罩，请用围巾或其他织物遮住你的鼻子和嘴。
- 与他人至少保持6英尺的距离。有些生病的患者不会表现出症状，所以请尽量避免与他人近距离接触。
- 经常使用肥皂和水洗手20秒，或使用至少含有60%酒精的消毒洗手液。
- 避免触碰你的眼睛、鼻子和嘴。



保护自己和他人免于感染

COVID-19

- 如果你超过65岁，有健康问题或正在怀孕，请考虑留在收容所或其他类型的住房，直到疫情结束为止。他们提供的服务会帮助你避免生病。
 - 使用纸巾遮盖咳嗽或喷嚏，然后把用过的纸巾扔进垃圾桶。如果你没有纸巾，请用你的袖子（而不是你的手）遮盖。
 - 不要与他人分享饮料、食物、烟斗、香烟、被褥和毛毯。
 - 如果你和他人共用一个空间，睡觉时可以将头部放在相反的位置睡。
 - 尽量使用家用清洁剂或酒精湿巾清洁你或其他人经常接触的东西。

3. 如果我生病了怎么办？

- 联系你的医生。如果你没有医生，请致电211寻找一位。医生或诊所可以帮助你生病时获得治疗和护理。
- 让外展服务工作人员或卫生保健街道小组知道你生病了。他们可以帮助你获得治疗和护理，找到一个安全的地方住宿，或者当你还在街上时获取能让你好转所需要的用品。
- 戴上口罩，尽可能地远离他人。
- 如果你感觉身体状况变得更糟，请拨打911或立即前往急诊室。

欲了解更多信息，请登录我们的网站：

www.publichealth.lacounty.gov

2/22/22 People Experiencing Homelessness Pocket Card (Simplified Chinese)