

在新型冠状病毒 (COVID-19) 疫情期间

照顾

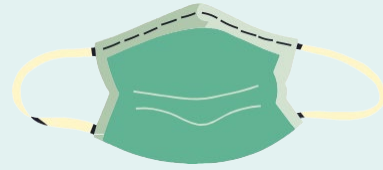
自己和我的社区

Eric
Garcetti
@MayorOfLA

我可以怎样保护我自己及我的家人免受新型冠状病毒 (COVID-19) 的感染？

为遏止冠状病毒的传播，每天你可以执行几个简单的步骤：

- 尽可能留在家中！
- 当你离家在外，到接近人群的地方时，务必戴上口罩或布料面罩
- 当你出门执行必要的事务时，务必跟其他人保持最少 6 英尺的距离
- 经常用肥皂洗手 20 秒并在常会有不同的人触碰到的表面进行消毒
- 咳嗽或打喷嚏时务必用纸巾或自己的手臂盖着口鼻



我怎样才能进行新型冠状病毒 (COVID-19) 检测？

无论你是否患有徵状，你都可以进行检测。检测是免费的，你也不需要健康保险。与你的移民身份无关，而且接受检测不会受公共负担条例限制而对你有损。你可以跟你的医生安排进行检测。若你没有自己的医生。你可以在 corona-virus.la/covid-19-testing 上注册安排预约检测。

若你没有互联网或电脑装置，请拨打 3 1 1 来进行预约。各区均设有免下车 (Drive Through) 和即时检疫站，可是你若没有预约，将不能获得检测！

新型冠状病毒 (COVID-19) 有哪些常见的症状？

冠状病毒的症状因人而异。然而若你有下列的任何一项症状，你或许是染上新型冠状病毒 (COVID-19)



- 发烧或发冷
- 咳嗽
- 呼吸困难
- 疲惫
- 突然发现失去味觉或嗅觉
- 咽喉痛
- 鼻塞或流鼻涕
- 恶心或呕吐
- 头痛
- 腹泻
- 肌肉或身体酸痛

欲查看症状的完整清单，请浏览 cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html

症状可以在感染病毒 2 至 14 天后才出现。

若你逐渐出现严重的症状，如呼吸困难、胸口疼痛或受压感、唇脸发紫或开始出现思想混乱或昏睡等，应马上拨打 9 1 1 报警或到急诊室就医。

若我必须出门就医或须接受新型冠状病毒 (COVID-19) 检测，我该怎么做？

在可行情况下，切勿使用公共交通设施就医。若可以，请驾驶自己的私家车。

若是别人驾车，你在车厢内请尽量远离驾驶员，全程戴上口罩，并在可行情况下开启所有窗户。



若我觉得自己可能染上新型冠状病毒 (COVID-19)，我该怎么做？

若你出现症状或认为自己曾与带有新型冠状病毒 (COVID-19) 人士接触，你必须马上自我隔离并进行检测。

自我隔离意指你停止与所有人的一切接触，这包括你的家人及同住一屋的其他人。切勿上班、上学、到超市或公众场所。切勿接待访客，切勿与其他人共处同一空间，切勿为别人预备食物，也切勿触碰宠物。请使用分别出来的单独洗手间，但若情况不许可，你每次用完洗手间后应立刻清洗干净。

若你出现症状，你必须留在家中，直至完全满足下述三项条件：

- 从你有症状首次出现开始算，最少 10 天这些徵状再没有出现
- 你至少有 72 个小时没有发烧 (在没有服用退烧药情况下)
- 你呼吸困难的症状 (如咳嗽或气短) 已有改善
- 若你的新型冠状病毒 (COVID-19) 检测结果呈阳性，但从未出现过任何症状：

你必须从检测当天起算的 10 天留在家中，但若你开始出现症状，你必须遵循上述的指引

你可以从 ph.lacounty.gov/covidisolation 网页中找到更多有关如何进行居家隔离的资讯



若我与疑患上新型冠状病毒 (COVID-19) 或确诊者曾有**紧密接触**(即使我自己没有出现症状) · 我该怎么做?

新型冠状病毒 (COVID-19) 传染性很高。若你与新型冠状病毒 (COVID-19) 患者曾有**紧密接触**，你必须接受检测并从你最后接触受感染人士当天算，进行 14 天的**居家隔离**，为的是要避免病毒继续传播。居家隔离期间，你必须限制与其他人接触，如同正在自我隔离人士一般。



紧密接触是指：(1) 与受感染人士的距离不足 6 英尺超过 15 分钟或 (2) 在没有保护情况下接触过受感染人士的体液(如对方咳嗽或打喷嚏、共用餐具或在没有穿戴保护装备下提供照料)。

你可以在 ph.lacounty.gov/covidquarantine 网页找到更多有关居家隔离和如何计算隔离期何时结束的资讯。

如我不能在家进行自我隔离 · 我可以**使用哪些资源**？

洛杉矶县为确诊或接触过新型冠状病毒 (COVID-19) 且无法在当前生活环境中自我隔离的人士免费提供**限量**的有医护人员执勤的临时**医疗防疫站**。在你隔离期结束之前，你不能离开该临时住所。

如需转介到一所医疗防疫站，请致电 833-540-0473 或 211。你也可以在

covid19.lacounty.gov/medical-sheltering 找到更多资料。

若我需要**送递食物或家居用品服务或其他支援**又怎样？

县政府为确诊或有接触过新型冠状病毒 (COVID-19) 的人士提供食物及家具用品之**紧急送递服务**，**名额有限**。你先自行向商铺点购食物并付款，紧急送递服务即会为你提取食物并将其免费送达给你。

若你有领取营养补充支援计划 (SNAP) 之福利，你可以通过亚玛逊网站 amazon.com/snap-ebt 选用其送递食物服务。

欲更多了解危急送递之服务，请致电 888-863-7411 或浏览 wdacs.lacounty.gov。

县政府也有**新型冠状病毒 (COVID-19) 支援热线**，用于解答有关如何照顾自己或他人并如何获得其他资源的问题。你可致电 833-540-0473 (每天早上 8 时至晚上 8 时 30 分) 或致电 211。热线均设有多个语言的传译员服务。 corona-virus.la/resources、ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/resources.htm 或 211la.org 网站也详列各项资源以供参考。

接触者追踪是什么？

接触者追踪 (Contact tracing) 是减缓新型冠状病毒 (COVID-19) 传播的一个重要步骤。若你检测结果呈阳性，县政府卫生人员将联系你，让你明白随后的各步骤，并助你联系资源来进行自我隔离。他们会询问有关你曾经到过的地方和曾与你共处的人士的问题，让有关人士知道他们可能已接触到新型冠状病毒 (COVID-19)。

卫生人员是不会向你提名的人士透露你的身份，故此，请你整全和据实回答。你的坦诚能挽救生命。随后，县政府卫生人员将会通过电话、短讯或电邮联系你提名的人士让有关人士知道他们曾与感染者接触，而应接受检测并隔离来避免进一步感染他们身边的挚爱。

所有通过此程序联系的人士之个人资料均是保密的并不会对外披露。卫生人员是绝对不会查问你的移民状况、社会保障号或银行帐号的。

接受新型冠状病毒 (COVID-19) 检测或治疗会影响我的移民状态吗？

所有市政府及县政府因应新型冠状病毒 (COVID-19) 而提供的预防及治疗计划和服务均为公开让所有人使用的，并不就公众负担 (Public Charge) 分析规定对你带来负面的影响。

若你对公众负担规定 (Public Charge rule) 有疑问，请联络一合格之移民律师。

你可以从 lamayor.org/strong-families-la 网站找到更多有关公众负担规定的资料和法律资源。

我们鼓励 所有洛杉矶居民获取所需资源来保持身体健康。



corona-virus.la 网站备有更多有关洛杉矶市因应新型冠状病毒 (COVID-19) 的资讯和有关常见疑问的答案。

ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/ 网站备有更多有关洛杉矶县因应新型冠状病毒 (COVID-19) 的资讯和有关常见疑问的解答。若你是一商户并需要取得应对准则，你也可以在县政府网站找到。