

COVID-19

COVID-19是什麼？

COVID-19是一種由SARS-CoV-2病毒引起的疾病。大多數COVID-19患者症狀輕微，但有些人會病情嚴重，以至住院，甚至死亡。如果感染了COVID-19，一些人**罹患重病和住院的風險更高**。這包括沒有接種疫苗者、老年人或患有某些疾病的個人。一些COVID-19患者會出現COVID-19後健康狀況，或稱為「長期COVID症狀」。這種情況甚至可能發生在感染時症狀輕微或沒有症狀的個人身上。

COVID-19可導致一種罕見但嚴重的疾病，稱為多系統炎症症候群(MIS)。這是一種身體不同部位發炎的疾病。它會影響心臟、肺、腎臟、大腦、皮膚、眼睛或胃腸道器官。MIS可能在一個人感染COVID-19幾週後開始出現相關症狀。MIS在兒童(MIS-C)中更為常見，但在成人(MIS-A)中也出現過確診病例。

即使是沒有任何疾病的健康年輕人也可能需要住院，出現長期併發症，以至影響他們的身心健康和生活品質，或死於COVID-19。目前，我們沒有辦法提前知道哪些人會罹患COVID-19重症、MIS或長期COVID症狀。但我們知道，接種疫苗可以降低患這些併發症的風險。

什麼是「COVID-19後健康狀況」，或「長期COVID症狀」？

COVID-19後健康狀況是指新出現的、復發的或長期存在的症狀，可在感染COVID-19後持續數週或數月。有COVID-19後健康狀況的個人體內沒有活病毒，他們不能再將COVID-19傳播給他人。他們可能會出現不同類型和/或組合型症狀，而症狀的持續時間也不盡相同。症狀通常包括疲勞、呼吸短促、關節疼痛和/或胸痛。大多數人的症狀會隨著時間慢慢好轉。有些人可能會出現或繼續出現難以解釋和控制的症狀，並持續數月，甚至數年。

長期COVID症狀在患有嚴重COVID-19疾病的個人中更為常見，但即使是症狀輕微或沒有症狀的個人也可能會出現長期COVID症狀。接種COVID-19疫苗有助於降低出現長期COVID症狀的風險。

如果你認為你或你的孩子有長期COVID症狀或COVID-19後健康狀況，請諮詢你的醫生。

請參閱CDC的網頁「[COVID-19後健康狀況](#)」和加州公共衛生署的「[COVID-19後健康狀況問答\(Q&A\)](#)」，以獲得更多資訊。

冠狀病毒變異株是什麼？

和所有病毒一樣，SARS-CoV-2病毒會透過突變而不斷變化。這些突變疊加在一起，就會產生略微不同的病毒版本，稱為病毒「變異株」。有時，突變會導致病毒更容易傳播，使人們病得更嚴重，或使病毒對治療或疫苗產生抗藥性。在美國使用的COVID-19疫苗有助於防止由病毒變異株（包括Omicron病毒變異株）引起的嚴重疾病和死亡。有關更多資訊，請參見美國疾病控制與預防中心(CDC)網頁：「[病毒變異株](#)」。

COVID-19 如何傳播？

SARS-CoV-2病毒透過從COVID-19患者的口鼻釋放到空氣中的呼吸道飛沫和微小顆粒在人與人之間傳播。這些飛沫/顆粒隨後會被其他人吸入，或落在他們的鼻子、嘴巴或眼睛裡。

COVID-19

一個人與COVID-19患者距離越近，被感染的風險就越高。當感染者說話、唱歌、咳嗽、喊叫、打噴嚏或沉重呼吸時，尤其如此。一個人在空氣流通不暢的封閉空間裡感染病毒的風險也會更高。這是因為攜帶病毒的微小顆粒可以在空氣中聚集和傳播。如果空氣流通不暢，它們甚至可以在感染者離開房間後仍在空氣中漂浮數小時。

病毒也有可能透過你接觸帶有飛沫的表面，然後再觸碰你的眼睛、鼻子或嘴巴來傳播，但這種情況較不常見。

有關更多資訊，請參閱CDC的網頁：「[COVID-19如何傳播](#)」。

感染COVID-19後會出現哪些症狀？

COVID-19的症狀可能包括以下一種或多種症狀：發燒、發冷、咳嗽、呼吸急促或呼吸困難、感到疲倦、肌肉或身體疼痛、頭痛、喉嚨痛、噁心或嘔吐、腹瀉、鼻塞或流鼻涕，或新出現的味覺或嗅覺喪失。一些感染COVID-19的患者從未出現症狀。

如果我出現COVID-19的症狀怎麼辦？

如果你出現COVID-19症狀，請留在家裡，遠離他人，並立即進行COVID-19檢測。向你的醫生諮詢關於任何令你感到擔心的症狀的問題。訪問ph.lacounty.gov/covidcare，瞭解更多關於生病時該做什麼的資訊。有關如何進行COVID-19檢測的資訊，請訪問ph.lacounty.gov/covidtests/how。如果你需要幫助尋找醫生，請撥打全天候服務熱線2-1-1，或訪問211LA.org。

我應該什麼時候進行COVID-19檢測？

當屬於以下情況時進行COVID-19檢測很重要，即使你具有[最新的](#)COVID-19疫苗接種狀態：

- 你出現了COVID-19症狀
- 你是COVID-19患者的密切接觸者（詳見以下關於密切接觸者的定義）。
- 在參加聚會或活動之前和之後以及旅行前後進行檢測也是明智的。

請訪問ph.lacounty.gov/covidtests瞭解更多關於何時進行檢測和如何進行檢測的資訊。

如果我的COVID-19檢測結果呈陽性怎麼辦？

這意味著檢測發現了COVID-19病毒。你很可能患有COVID-19，並可能把它傳染給其他人。你必須隔離（遠離他人）至少5天。在隔離期間，如果必須與他人在一起，你必須佩戴具有高度防護性的口罩。請嚴格遵循ph.lacounty.gov/covidisolation上的隔離指南。

告訴你所有的密切接觸者，他們已接觸過病毒。他們可能已被感染，必須採取措施減少COVID-19的傳播風險。請告知他們[密切接觸者的適用指南](#)，你可以在ph.lacounty.gov/covidcontacts上找到該指南的多種語言版本。即使你的密切接觸者感覺良好或已經接種了疫苗，他們也必須遵循指南中的各項要求。

有關檢測結果的更多資訊，請訪問ph.lacounty.gov/covidtests上的「[理解你的病毒檢測結果](#)」部分。

COVID-19

我能獲得治療COVID-19的藥物嗎？

如果你出現症狀，且COVID-19檢測結果呈陽性，並且你有罹患重病的**更高風險**，你可以使用一些藥物，幫助你免於住院。如果你的年齡在65歲或以上，或者無論你是什麼年齡而醫療提供者建議你接受治療，你可能有資格獲得治療。有些藥物是口服的，而有些是注射的。

有幾種不同的途徑可以獲得COVID-19藥物。

- 你的醫生可以給你開處方。
- 你可以使用聯邦「檢測到治療」(Test to Treat) 計劃，或者你可以致電公共衛生局遠端醫療服務（服務時間為一週7天早上8點至晚上8點30分，電話為833-540-0473）。這些「檢測到治療」服務可提供COVID-19檢測和醫療評估，並且如果你符合條件，還可獲得口服藥物。

如果你屬於罹患嚴重COVID-19重症風險更高的人群，即使你的症狀很輕微，也要立即聯繫醫生或「檢測到治療」服務。不要拖延：當症狀出現後儘快用藥，效果最好。

欲瞭解更多關於藥物的資訊和獲取方法，請訪問ph.lacounty.gov/covidmedicines。

我什麼時候會被認為是COVID-19患者的密切接觸者？

如果在24小時內，你與有傳染性*的COVID-19患者在同一室內空間內停留了總共15分鐘或以上，你就屬於「密切接觸者」。室內空間的實例包括在家裡、等候室或飛機上。「總共15分鐘或以上」的一個例子為：在24小時內至少3次在不同時間與某人在同一空間內停留了5分鐘。注意：工作場所或學校可能使用不同的「密切接觸者」的定義。

*從症狀出現的2天前開始，直到隔離期結束，COVID-19患者被認為具有傳染性（意味著他們可以將COVID-19傳播給其他人）。如果他們的COVID-19檢測結果呈陽性，但沒有出現任何症狀，則在進行檢測前2天至隔離結束期間被視為具有傳染性。

如果我是COVID-19患者的密切接觸者，我應該做什麼？

在洛杉磯縣，如果你是COVID-19患者的密切接觸者，但你沒有出現症狀，你不需要進行檢疫。你需要接受COVID-19檢測，監測自己的健康狀況，並佩戴具有高度防護性的口罩10天。請遵循ph.lacounty.gov/covidcontacts上的適用於密切接觸者的**所有指南**。

如果你在高風險環境中工作或生活，那麼對某些群體可能會有額外的要求。關於重返工作場所或學校，你可能需要遵循不同的規定。此外，在這些情況下，可能會使用不同的「密切接觸者」定義。請參閱「[密切接觸者：高風險環境、工作場所、學校](#)」瞭解更多資訊。

我什麼時候可以算作具有最新的COVID-19疫苗接種狀態？

當你已接種了初始系列疫苗的所有建議劑量，並接種了CDC建議你接種的最新加強劑，你就具有了最新的COVID-19疫苗接種狀態。訪問ph.lacounty.gov/covidvaccineschedules瞭解應接種每劑疫苗的時間。欲

COVID-19

瞭解更多資訊，請參閱CDC網頁：[「保持最新的COVID-19疫苗接種狀態（包括加強劑）」](#)。

我如何接種COVID-19疫苗？

在洛杉磯縣有很多COVID-19疫苗的接種點，且無需預約。請訪問ph.lacounty.gov/howtogetvaccinated，找到一處在你附近的疫苗接種點。如果你需要幫助預約，或需要前往接種點的交通工具，或因無法出門而申請在家接種疫苗，請致電**1-833-540-0473**，熱線服務時間為：早上8點到晚上8點半（一週7天）。也可以撥打全天候熱線2-1-1獲得以多種語言提供的資訊。無論接種者的移民身份如何，所有年齡在6個月及以下的個人均可免費接種。

我能獲得預防COVID-19的藥物嗎？

如果你因醫學原因無法接種COVID-19疫苗，或者你有[中度或嚴重的免疫功能受損](#)情況，你就可以獲得藥物。這種藥物名為Evusheld，應該在你接觸COVID-19之前使用。它是用來防止你感染COVID-19的。此藥物以注射的方式供12歲及以上且體重至少為88磅的個人使用。欲瞭解更多資訊，請參見美國食品藥物管理局(FDA)的「Evusheld資料便覽」，並諮詢你的醫生。

我如何保護自己和他人免於感染COVID-19？

- **保持最新的 COVID-19 疫苗接種狀態。** 接種所有建議的 COVID-19 疫苗劑量，包括 [CDC](#) 建議你接種的最新加強劑疫苗。這是保護自己免於罹患 COVID-19 重症和死亡的最佳方式。疫苗還降低了患上長期 COVID 症狀的風險。
- **佩戴貼合面部且過濾性良好的口罩。** 請瀏覽 ph.lacounty.gov/masks 瞭解更多資訊。
- **如果你符合資格，獲取預防 COVID-19 的藥物**（請查看上述部分）。
- **避免前往 COVID-19 更容易傳播的地點**，包括擁擠的室內場所，空氣流通差的封閉空間，以及人們近距離交談的區域。
- **改善空氣流通狀況。** 打開門窗，且儘量避免進入空氣流通差的室內區域。有關更多資訊，請參閱加州公共衛生部(CDPH)關於「[在室內降低 COVID-19 風險的建議](#)」和 CDC 的關於「[改善家中通風情況](#)」網頁。
- **盡可能選擇戶外空間進行社交和健身活動。**
- **經常洗手和/或使用消毒洗手液。** 特別是在公共場所內停留後，那裡的表面會被很多人觸摸。生病時請留在家中。

請查看 ph.lacounty.gov/reducerrisk 獲取更多降低COVID-19風險的小貼士。

我仍然因COVID-19而倍感壓力——我能做些什麼？

隨著全世界繼續抗擊 COVID-19，你可能會為自己和親人的健康而感到擔心、憂慮、甚至恐懼。經濟上的困難、生活方式的改變和其他因素，也可能導致你產生額外的壓力。請務必注意情緒困擾的跡象，定期進行自我護理，並在需要時尋求幫助。

如果你或認識的人難以應付壓力，可以透過撥打洛杉磯縣心理健康局全天候熱線 **1-800-854-7771** 獲得幫助。你也可以發送簡訊「LA」至 **741741** 獲得幫助，或者諮詢你的醫生。網頁 <http://dmh.lacounty.gov/resources> 提供了一些幫助你管理壓力、改善情緒健康的實用技巧。

COVID-19

洛杉磯縣的居民可以免費訪問 [iPrevail.com](https://www.iprevail.com)，這是一個線上心理健康資源，可以幫助緩解日常生活中的壓力。經過簡短的評估後，你會得到定制的支持，其中可能包括與同輩輔導員的按需隨選式聊天，改善身心健康的自定進度課程，以及社區支持小組。iPrevail 提供英語和西班牙語的全天候服務。

我可以從哪裡獲得有關COVID-19的可靠資訊？

關於COVID-19，有很多錯誤的資訊。請查看可靠的資訊來源，獲取有關COVID-19的準確資訊，其中包括：

- 洛杉磯縣公共衛生局：COVID-19 信息：ph.lacounty.gov/coronavirus
- COVID-19 疫苗接種：
 - 訪問[VaccinateLACounty.com](https://www.vaccinatelacounty.com)，查看[常見問題解答\(FAQ\)](#)和[資料便覽](#)，關於[如何接種疫苗](#)的資訊以及更多內容。
- [加州公共衛生部\(CDPH\)](#)
- [美國疾病控制與預防中心\(CDC\)](#)
- [世界衛生組織 \(WHO\)](#)

如果你有問題或需要幫助接種疫苗、進行治療或獲得資源，請撥打公共衛生局呼叫中心的電話：**1-833-540-0473**，熱線服務時間為：每天早上8點至晚上8:30；或者請致電（全天候）熱線**2-1-1**尋求幫助。

小心有關COVID-19的騙局

隨著COVID-19疫情的繼續蔓延，騙子們仍在為騙取人們的錢財而使用各種騙術。欲瞭解更多關於如何避免上當受騙以及如果你是騙局的受害者該怎麼辦的資訊，請查看公共衛生局的「[COVID-19騙局和詐騙](#)」網頁。