

# 保護自己和他人免於感染

## COVID-19

COVID-19正在使整個洛杉磯縣的居民患病。它透過感染者咳嗽、打噴嚏或交談時產生的飛沫在與其有過近距離接觸的人群中傳播。COVID-19並可由未出現症狀的患者傳播。

### 1. 它的症狀有哪些？

- 咳嗽、發燒、呼吸困難是常見的症狀。其他症狀包括發冷、疲勞、肌肉和身體疼痛、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。這個清單並未包括所有可能出現的症狀。
- 大多數COVID-19患者症狀較輕，會自行好轉。
- 但老年人或有健康問題的人士可能會病得很重。如果你出現這些症狀中的任何一種，請聯繫醫療服務提供者詢問有關檢測、隔離和護理的問題。

### 2. 我如何保護自己和他人？

- 接種疫苗。接種COVID-19疫苗可降低你感染嚴重疾病和死亡的風險，以及將病毒傳播給他人的風險。
- 佩戴口罩。許多外展團隊都有可分發的口罩。如果你無法獲得口罩，請用圍巾或其他織物遮住你的鼻子和嘴。
- 與他人至少保持6英尺的距離。有些生病的患者不會表現出症狀，所以請儘量避免與他人近距離接觸。
- 經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。
- 避免觸碰你的眼睛、鼻子和嘴。



# 保護自己和他人免於感染

## COVID-19

- 如果你超過65歲，有健康問題或正在懷孕，請考慮留在收容所或其他類型的住房，直到疫情結束為止。他們提供的服務會幫助你避免生病。
  - 使用紙巾遮蓋咳嗽或噴嚏，然後把用過的紙巾扔進垃圾桶。如果你沒有紙巾，請用你的袖子（而不是你的手）遮蓋。
  - 不要與他人分享飲料、食物、煙斗、香煙、被褥和毛毯。
  - 如果你和他人共用一個空間，睡覺時可以將頭部放在相反的位置睡。
  - 儘量使用家用清潔劑或酒精濕巾清潔你或其他人經常接觸的東西。

### 3. 如果我生病了怎麼辦？

- 聯繫你的醫生。如果你沒有醫生，請致電211尋找一位。醫生或診所可以幫助你在生病時獲得治療和護理。
- 讓外展服務工作人員或衛生保健街道小組知道你生病了。他們可以幫助你獲得治療和護理，找到一個安全的地方住宿，或者當你還在街上時獲取能讓你好轉所需要的用品。
- 戴上口罩，盡可能地遠離他人。
- 如果你感覺身體狀況變得更糟，請撥打911或立即前往急診室。

欲瞭解更多資訊，請登錄我們的網站：

[www.publichealth.lacounty.gov](http://www.publichealth.lacounty.gov)