

本文內容基於截至 5/5/2020 的信息，有關此病毒的情況瞬息萬變，其風險評估亦可能隨之改變。本文乃為信息指南，但不能取代專業醫療人員的建議，若有任何問題，請與醫療人員聯繫或撥打 211。

什麼是 2019 新型冠狀病毒 (COVID-19)?

2019 新型冠狀病毒是一種能引起呼吸道疾病，並在人與人之間傳播的新型病毒。這種 2019 新型冠狀病毒的第一個病例出現於中國湖北省武漢市。

洛杉磯民眾會感染 2019 新型冠狀病毒嗎?

是的，目前洛杉磯郡也有社區感染。高風險群包括 1) 曾與 COVID-19 確診者接觸過 2) 在過去 14 天曾去疫區旅行者 3) 醫護工作人員或因工作接觸的第一線人員 4) 65 歲以上有慢性病的患者

2019 新型冠狀病毒如何傳播?

冠狀病毒最常見的傳播途徑是咳嗽和打噴嚏，親密的身體接觸，或是接觸到攜帶病毒的物體表面後，在洗手之前觸碰您的嘴、鼻子或眼睛。感染此病毒的人在 2 至 14 天內，即使本身並無生病的感覺，也可能不自覺地把病毒傳播給他人。



2019 新型冠狀病毒感染後出現的症狀有哪些?

據報導，2019 新型冠狀病毒患者有輕度至重度的呼吸道疾病，患者在感染此病毒後的 2-14 天內，會出現以下的症狀：

- 發燒
- 咳嗽
- 呼吸困難

若有下列的病情（但不局限於所列）請盡快尋求緊急就醫：

- 呼吸極度困難（喘氣或不換氣就無法言語）
- 胸部持續感覺疼痛或有壓力
- 產生困惑或無法清醒
- 嘴唇或臉部出現青紫

其他的症狀包括肌肉酸痛、發冷、失去味覺或嗅覺、嘔吐或腹瀉、或有喉嚨痛。

如何保護自己?

1. 避免接觸患者。避免與生病的人接觸（保持安全社交隔離距離，最少六英尺）
2. 避免用不潔淨的手觸碰眼睛、鼻子和嘴巴。
3. 經常用肥皂和水洗手至少 20 秒。如果沒有肥皂和水，使用含有至少 60% 酒精的洗手液洗手。
4. 經常用清潔劑/擦紙清潔並消毒所接觸的物體/表面。
5. 除非絕對必須，其他行程，約會及事物的處理在目前都一概取消。容易感染的群體如年過 65 歲以上的年長者，免疫系統受損者，孕婦，及嚴重慢性病患者（如患心肺功能疾病或糖尿病患者）等都該盡量留在家中，除非絕對必須，不然堅持不出門。



我感到身體不適，出現新冠病毒症狀，我該怎麼辦?

1. 如果你感到出現新冠病毒病徵，如發燒，咳嗽，呼吸急促等，請立即聯絡你的家庭醫生。如果你沒有醫生，請打 2-1-1。切勿直接到急診室或撥打 9-1-1。
2. 如果你的病情極為嚴峻，病症異常嚴重，急待醫療，卻無法與醫生取得聯繫，這時請到附近緊急護理中心 (Urgent Care)，或撥打 9-1-1。

我想要做 COVID-19 測試，我該如何進行?

請聯絡你的醫生，他們會指示你去做檢驗的地點。所有洛杉磯的居民，無論你有沒有症狀，都可以免費做測試。有症狀的居民及一線的工作人員可以優先測試。測試之前要提前預約。測試的時間地點請上網查詢：<http://lacovidprod.service-now.com/rrs>

我做了測試，呈現陽性或由醫師診斷極有可能感染 COVID-19，我該怎麼辦？

1. 新冠病毒確診者必須自我隔離 10 天並且 3 天完全沒有任何病徵
2. 被醫務人員告知可能感染新冠病毒者，必須自我隔離 10 天並且 3 天完全沒有任何病徵
3. 與已被確診或可能染患新冠病毒者有密切接觸者必須自我隔離 14 天。這 14 天是從與患者最後一次接觸的那天開始算起。

戴口罩有幫助嗎？



為了普遍預防傳染，建議洛杉磯縣居民在公共場所，除了保持距離以外，也要佩戴非醫用口罩（例如：重複使用型口罩、圍巾或衣物遮擋）。醫用口罩及 N95 口罩乃是為醫護人員及接納病患的一線人員備用的。

如何治療 2019 新型冠狀病毒？

目前還沒有針對該新型冠狀病毒的疫苗，也沒有特別的治療方法。預防感染的最佳方式就是避免接觸到此病毒。患者可以尋求醫療護理以緩解症狀。

虛構與實情

1. **虛構**：只有老年人才容易感染此疾病。
事實：任何人都有可能感染 2019 新型冠狀病毒。年長者，以及之前已有病史者（例如，哮喘，糖尿病，心臟病等），或免疫系統較弱者似乎比較容易成為此病毒的重症患者。
2. **虛構**：抗生素對預防與治療此新型冠狀病毒有效。
事實：抗生素只對細菌有效，對病毒無效。如果您住院可能會被給予抗生素，那是因為您也同時感染到了細菌。
3. **虛構**：寵物和動物會傳播冠狀病毒。
事實：目前並沒有證據顯示寵物（狗/貓）會被此新型冠狀病毒感染。然而，它們被污染的身體或用具也會成為感染源。
4. **虛構**：若屏住呼吸 10 秒鐘而不咳嗽，就表示你沒有感染。
事實：錯誤！這類呼吸測試並不能確定有沒有感染 COVID-19 病毒或其他肺部疾病。最好的方法是由醫生篩檢，並經過 COVID-19 測試確定。
5. **虛構**：蚊子叮咬後，能將 2019 新型冠狀病毒由人傳人。
事實：目前並沒有證據顯示蚊蟲叮咬後，造成人傳染人的案例。2019 新型冠狀病毒主要是藉著咳嗽或打噴嚏或唾液及鼻涕傳染的。
6. **虛構**：高溫能有效地殺滅 2019 新型冠狀病毒。
事實：在陽光下曝曬或是 25C 以上的高溫並不能預防 2019 新型冠狀病毒。同樣地，吹風機並不能有效的殺滅此病毒。要用肥皂和水洗手或用酒精擦手液。
7. **虛構**：有些維他命、補品或食物（例如：大蒜）可以預防 2019 新型冠狀病毒。
事實：維他命及補品就和適當的睡眠，飲食及運動一樣，都能提升你的免疫力。大蒜有些抑制細菌的作用，是一種健康食品。然而，目前並沒有證據顯示這些食品或補品能使人免受 2019 新冠病毒感染。

信息來源：

1. 美國疾病預防控制中心 (Center of Disease Control, CDC)
<http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>
2. 世界衛生組織 (World Health Organization, WHO)
<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>
3. 洛杉磯縣公共衛生部 (Los Angeles County Department of Public Health)
<http://publichealth.lacounty.gov/>