

# 新型冠状病毒 (COVID-19)

## 洛杉矶县公共卫生局 社交距离 (Social Distancing) 适用指南

### 最近更新信息:

2020年10月27日: 添加了针对出现症状的个人, 以及隔离及检疫者的小型聚会和相关链接的信息。

公共卫生局要求每个人尽自己的一份力量, 通过执行社交距离措施来帮助减缓新型冠状病毒在我们社区内的传播速度。这意味着我们需要在日常生活中做出改变, 以保护我们自己和他人 (包括那些处于高危风险的人士)。

请注意: 患者或曾经与 COVID-19 患者有过接触的人士应采取比社交距离更强的措施来减少感染他人的风险。有疑似 COVID-19 症状的个人应联系其医生, 并考虑进行 COVID-19 检测 (有关症状的信息, 请参阅 [ph.lacounty.gov/covidcare](http://ph.lacounty.gov/covidcare))。COVID-19 患者应进行隔离, 隔离指南请参阅 [ph.lacounty.gov/covidisolation](http://ph.lacounty.gov/covidisolation))。COVID-19 患者的密切接触者应进行检疫检疫指南请参阅 [ph.lacounty.gov/covidquarantine](http://ph.lacounty.gov/covidquarantine))。

### 什么是社交距离?

社交距离意味着留在家中, 避开人群, 并且尽可能地与他人保持至少6英尺的距离。

### 为什么每个人都被要求执行社交距离措施?

当患有COVID-19的病人咳嗽, 打喷嚏或交谈时, 从他们的鼻子或嘴里流出的小飞沫可以传播3-6英尺的距离。如果人们吸入这些飞沫, 或者飞沫落在他们的眼睛上, 鼻子处或嘴上, 他们就会被感染。一个人也可能通过接触带有病毒的表面或物体, 然后再触摸自己的嘴、鼻子或眼睛后感染上COVID-19 (但这并不是它传播的主要方式)。有些人在感染COVID-19时不会出现任何症状, 但他们仍然可以将病毒传染给其他人。

*在距离6英尺的空间内, 我们交流所花费的时间越少, 且与我们交流的人数越少, 我们就越有可能减缓 COVID-19的传播速度。*

法律命令已经修改, 从而允许洛杉矶县的更多商业, 服务和娱乐场所重新开放。若需查看最新信息, 请登录 [ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/reopening-la.htm](http://ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/reopening-la.htm)。尽管自“居家更安全”令取消后, 公众可以前往更多的地方, 但最好的 COVID-19 防护措施仍然是限制与你进行密切接触人士的数量, 保持身体距离, 勤洗手, 避免用未洗过的手触摸眼睛, 鼻子和嘴巴, 以及在与非家庭成员人士接触时戴上干净的布面罩。与可能感染病毒的个人一起参加室内活动会增加感染 COVID-19 的风险, 尤其是在通风状况不佳的空间内。这就是为什么在室外更安全。

### 我如何执行社交距离措施?

- 请尽可能留在家中。
- 避免停留在很多人聚集的地方。
- 与他人保持至少 6 英尺的距离。

# 新型冠状病毒 (COVID-19)

## 洛杉矶县公共卫生局 社交距离 (Social Distancing) 适用指南

- 如果可能的话，在家工作或学习。
- 避免不必要的旅行。
- 尽量避免乘坐公共交通工具。
- 避免与人接触。与其握手，不如用其他方式打招呼不涉及任何接触或靠近距离不到 6 英尺的人。

如果你必须乘坐公共交通工具、购物、上班或参加其他活动，应采取预防措施，以减少风险，如：

- 限制你与他人近距离接触的时间。
- 限制和不同的人在一起的人数。
- 尽可能与他人保持距离，尤其是在他们咳嗽或打喷嚏时。
- 请戴上布面口罩。请确保正确佩戴它——请参阅相关的[布面口罩适用指南](#)以获得更多信息。2 岁以下婴幼儿不宜佩戴布面口罩。2 岁至 8 岁的儿童应在成人监督下佩戴布面口罩，以确保儿童能安全呼吸，并避免窒息或闷死的状况发生。任何有呼吸困难，或失去意识，或在没有帮助的情况下无法摘除口罩或布面口罩的人士，均不应佩戴口罩或布面口罩。那些被医生告知不得佩戴布面口罩的人士也可免于佩戴布面口罩。
- 尽量在人流量不太大的时候前往某些地点。
- 尽可能避免在公共场所接触表面。
- 定期清洁和消毒频繁接触的表面。
- 勤洗手，特别是在公共场所接触表面后及吃东西之前，并且避免用未洗过的手触碰你的脸。

### 与非家庭成员人士聚会

你和你的家人面对面接触的人士越少，你们得 COVID-19 的风险就越低。现在允许你和你所属的家庭与别的一个或两个家庭聚会，只要：

- 聚会在室外进行，且时间不超过 2 小时
- 每个人都佩戴了面罩
- 每个人都与非家庭成员人士保持至少 6 英尺的距离

如果你选择冒这个风险，多次与相同的 1-2 个家庭聚会，比和不同的家庭在一起聚会更安全。有关私人聚会的其他详细信息，请参阅关于[小型私人聚会](#)的指南。

### 食物及其他必需品

- 请仅让一位家庭成员前往商店。请在商店不那么繁忙的时候才去商店购物，储备必需的用品，这样你就不必经常出门，并且请尽可能地与他人保持至少 6 英尺的距离。
- 你可以使用外卖，店内自取或驾车取餐服务，只要每个人都保持身体距离即可。如果你选择在咖啡厅或餐馆吃饭，请一定要遵守他们为保持身体距离和控制感染的规定。如果你想要使用外卖服务，如果可能的话，请用电子方式支付餐费和小费，并要求把食物放在门外。将食物从包装袋和包装盒中取出，并妥善处理包装袋和包装盒。拿完外卖后要洗手。

# 新型冠状病毒 (COVID-19)

## 洛杉矶县公共卫生局 社交距离 (Social Distancing) 适用指南

- 如果你患 COVID-19 的风险较高，请让你的家人，邻居或外卖服务把食物，医疗用品和其他必需品送到你家的门口。如果你需要帮助获取食物和其他必需品，请致电 2-1-1 或登录公共卫生局[资源网页](http://ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/resources.htm)([ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/resources.htm](http://ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/resources.htm))。

### 提示

- 与你的雇主讨论是否可选择在家工作。
- 在家或在户外进行运动。你可以进行散步，跑步或骑自行车，只要你能与他人保持 6 英尺的距离。
- 经常使用高科技产品以及电话与朋友和家人沟通，避免自己被孤立。
- 互相照顾。通过电话与朋友、家人以及有严重疾病或行动不便的邻居联系。提供帮助，且同时仍要遵循社交距离准则。
- 如果你生病了，请在就医或看牙医之前先打个电话。查看他们的网站或打电话，确认他们是否提供远程医疗或电话咨询服务。
- 通过可靠的信息来源获取有关新型冠状病毒的最新的准确信息。

### 压力

- 保持身体距离会带来压力。洛杉矶县的心理健康部门(LACDMH)的 [COVID-19 网页](#) 和 211LA 网页 [211la.org/resources/subcategory/mental-health](http://211la.org/resources/subcategory/mental-health) 提供了当地资源，以解决民众心理健康和幸福需求以及关心的问题。CDC 的“[应对压力](#)”网页上也提供了相关指南和资源。
- 若你需要帮助，请与你的医生联系，或者拨打洛杉矶县心理健康中心全天候热线电话 (800) 854-7771。

### 报告侮辱事件

洛杉矶县致力于确保所有受 COVID-19 影响的居民都得到尊重和同情心，我们会将事实与恐惧分开，并防范有居民受到侮辱。疫情的暴发并不是传播种族主义和歧视的借口。如果你或你认识的人经历过基于种族、原籍国或其他身份的歧视，请进行报告。无论是否发生了犯罪行为，你都可以报告在洛杉矶县发生的仇恨犯罪、仇恨行为和欺凌事件。请致电洛杉矶县全天候信息专线 2-1-1，或通过以下网址在线提交举报信息：<https://www.211la.org/resources/service/hate-crimes-reporting-22>。

### 相关资源：

如果你需要帮助寻找社会服务，食品，药物或医疗护理等必需类物品，请致电 2-1-1 或登录公共卫生局[资源网页](#)。如果你需要和某人谈谈你的心理健康，请联系你的医生或致电洛杉矶县心理健康咨询中心热线：(800) 854-7771，该热线 24 小时开放。

请登录洛杉矶县公共卫生局冠状病毒专题网站：<http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/> 获取可供下载及打印的多种语言版本的相关主题信息，例如：

# 新型冠状病毒 (COVID-19)

## 洛杉矶县公共卫生局 社交距离 (Social Distancing) 适用指南

- [清洁房间指南](#)
- [洗手指南](#)
- [布面面罩适用指南](#)
- [居家检疫指南](#)适用于与 COVID-19 有过近距离接触的人士
- [居家隔离指南](#)适用于患有 COVID-19 的人士
- [居家护理指南](#)适用于生病的人士

