

新型冠狀病毒 (COVID-19)

洛杉磯縣公共衛生局 社交距離 (Social Distancing) 適用指南

最近更新資訊：

2020年10月28日：添加了針對出現症狀的個人，以及隔離及檢疫者的小型聚會和相關連結的資訊。

公共衛生局要求每個人盡自己的一份力量，透過執行社交距離措施來幫助減緩新型冠狀病毒在我們社區內的傳播速度。這意味著我們需要在日常生活中做出改變，以保護我們自己和他人（包括那些處於高危風險的人士）。

請注意：患者或曾經與 COVID-19 患者有過接觸的人士應採取比社交距離更強的措施來減少感染他人的風險。有疑似 COVID-19 症狀的個人應聯繫其醫生，並考慮進行 COVID-19 檢測（有關症狀的資訊，請參閱 ph.lacounty.gov/covidcare）。COVID-19 患者應進行隔離，隔離指南請參閱 ph.lacounty.gov/covidisolation）。COVID-19 患者的密切接觸者應進行檢疫檢疫指南請參閱 ph.lacounty.gov/covidquarantine）。

什麼是社交距離？

社交距離意味著留在家裡，避開人群，並且盡可能地與他人保持至少6英尺的距離。

為什麼每個人都被要求執行社交距離措施？

當患有COVID-19的病人咳嗽，打噴嚏或交談時，從他們的鼻子或嘴裡流出的小飛沫可以傳播3-6英尺的距離。如果人們吸入這些飛沫，或者飛沫落在他們的眼睛上，鼻子處或嘴上，他們就會被感染。一個人也可能通過接觸帶有病毒的表面或物體，然後再觸摸自己的嘴、鼻子或眼睛後感染上COVID-19（但這並不是它傳播的主要方式）。有些人在感染COVID-19時不會出現任何症狀，但他們仍然可以將病毒傳染給其他人。

在距離6英尺的空間內，我們交流所花費的時間越少，且與我們交流的人數越少，我們就越有可能減緩COVID-19的傳播速度。

法律命令已經修改，從而允許洛杉磯縣的更多商業，服務和娛樂場所重新開放。若需查看最新資訊，請登錄 ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/reopening-la.htm。儘管自「居家更安全」令取消後，公眾可以前往更多的地方，但最好的 COVID-19 防護措施仍然是限制與你進行密切接觸人士的數量，保持身體距離，勤洗手，避免用未洗過的手觸摸眼睛，鼻子和嘴巴，以及在與非家庭成員人士接觸時戴上乾淨的布面面罩。與可能感染病毒的個人一起參加室內活動會增加感染 COVID-19 的風險，尤其是在通風狀況不佳的空間內。這就是為什麼在室外更安全。

我如何執行社交距離措施？

- 請盡可能留在家裡。
- 避免停留在很多人聚集的地方。

新型冠狀病毒 (COVID-19)

洛杉磯縣公共衛生局 社交距離 (Social Distancing) 適用指南

- 與他人保持至少 6 英尺的距離。
- 如果可能的話，在家工作或學習。
- 避免不必要的旅行。
- 儘量避免乘坐公共交通工具。
- 避免與人接觸。與其握手，不如用其他方式打招呼不涉及任何接觸或靠近距離不到 6 英尺的人。

如果你必須乘坐公共交通工具、購物、上班或參加其他活動，應採取預防措施，以減少風險，如：

- 限制你與他人近距離接觸的時間。
- 限制和不同的人在一起的人數。
- 儘可能與他人保持距離，尤其是在他們咳嗽或打噴嚏時。
- 請戴上布面面罩。請確保正確佩戴它——請參閱相關的[布面面罩適用指南](#)以獲得更多資訊。2 歲以下嬰幼兒不宜佩戴布面面罩。2 歲至 8 歲的兒童應在成人監督下佩戴布面面罩，以確保兒童能安全呼吸，並避免窒息或悶死的狀況發生。任何有呼吸困難，或失去意識，或在沒有幫助的情況下無法摘除口罩或布面面罩的人士，均不應佩戴口罩或布面面罩。那些被醫生告知不得佩戴布面面罩的人士也可免於佩戴布面面罩。
- 儘量在人流量不太大的時候前往某些地點。
- 儘可能避免在公共場所接觸表面。
- 定期清潔和消毒頻繁接觸的表面。
- 勤洗手，特別是在公共場所接觸表面後及吃東西之前，並且避免用未洗過的手觸碰你的臉。

與非家庭成員人士聚會

你和你的家人面對面接觸的人士越少，你們得 COVID-19 的風險就越低。現在允許你和你所屬的家庭與別的一個或兩個家庭聚會，只要：

- 聚會在室外進行，且時間不超過 2 小時
- 每個人都佩戴了面罩
- 每個人都與非家庭成員人士保持至少 6 英尺的距離

如果你選擇冒這個風險，多次與相同的 1-2 個家庭聚會，比和不同的家庭在一起聚會更安全。有關私人聚會的其他詳細資訊，請參閱關於[小型私人聚會](#)的指南。

食物及其他必需品

- 請僅讓一位家庭成員前往商店。請在商店不那麼繁忙的時候才去商店購物，儲備必需的用品，這樣你就不必經常出門，並且請儘可能地與他人保持至少 6 英尺的距離。
- 你可以使用外賣，店內自取或駕車取餐服務，只要每個人都保持身體距離即可。如果你選擇在咖啡廳或餐館吃飯，請一定要遵守他們為保持身體距離和控制感染的規定。如果你想要使用外賣服務，如果可能的話，請用電子方式支付餐費和小費，並要求把食物放在門外。將食物從包裝袋和包裝盒中取出，並妥善處理包裝袋和包裝盒。拿完外賣後要洗手。

新型冠狀病毒 (COVID-19)

洛杉磯縣公共衛生局 社交距離 (Social Distancing) 適用指南

- 如果你患 COVID-19 的風險較高，請讓你的家人，鄰居或外賣服務把食物，醫療用品和其他必需品送到你家的門口。如果你需要幫助獲取食物和其他必需品，請致電 2-1-1 或登錄公共衛生局 [資源網頁](http://ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/resources.htm) (ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/resources.htm)。

提示

- 與你的僱主討論是否可選擇在家工作。
- 在家或在戶外進行運動。你可以進行散步，跑步或騎自行車，只要你能與他人保持 6 英尺的距離。
- 經常使用高科技產品以及電話與朋友和家人溝通，避免自己被孤立。
- 互相照顧。透過電話與朋友、家人以及有嚴重疾病或行動不便的鄰居聯繫。提供幫助，且同時仍要遵循社交距離準則。
- 如果你生病了，請在就醫或看牙醫之前先打個電話。查看他們的網站或打電話，確認他們是否提供遠端醫療或電話諮詢服務。
- 透過可靠的資訊來源獲取有關新型冠狀病毒的最新的準確資訊。

壓力

- 保持身體距離會帶來壓力。洛杉磯縣的心理健康部門(LACDMH)的 [COVID-19 網頁](http://211la.org/resources/subcategory/mental-health) 和 211LA 網頁 211la.org/resources/subcategory/mental-health 提供了當地資源，以解決民眾心理健康和幸福需求以及關心的問題。CDC 的「[應對壓力](#)」網頁上也提供了相關指南和資源。
- 若你需要幫助，請與你的醫生聯繫，或者撥打洛杉磯縣心理健康中心全天候熱線電話 (800) 854-7771。

報告侮辱事件

洛杉磯縣致力於確保所有受 COVID-19 影響的居民都得到尊重和同情心，我們會將事實與恐懼分開，並防範有居民受到侮辱。疫情的暴發並不是傳播種族主義和歧視的藉口。如果你或你認識的人經歷過基於種族、原籍國或其他身份的歧視，請進行報告。無論是否發生了犯罪行為，你都可以報告在洛杉磯縣發生的仇恨犯罪、仇恨行為和欺凌事件。請致電洛杉磯縣全天候資訊專線 2-1-1，或透過以下網址線上提交舉報資訊：<https://www.211la.org/resources/service/hate-crimes-reporting-22>。

相關資源：

如果你需要幫助尋找社會服務，食品，藥物或醫療護理等必需類物品，請致電 2-1-1 或登錄公共衛生局 [資源網頁](#)。如果你需要和某人談談你的心理健康，請聯繫你的醫生或致電洛杉磯縣心理健康諮詢中心熱線：(800) 854-7771，該熱線 24 小時開放。

請登錄洛杉磯縣公共衛生局冠狀病毒專題網站：<http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/> 獲取可供下載及列印的多種語言版本的相關主題資訊，例如：

新型冠狀病毒 (COVID-19)

洛杉磯縣公共衛生局 社交距離 (Social Distancing) 適用指南

- [清潔房間指南](#)
- [洗手指南](#)
- [布面面罩適用指南](#)
- [居家檢疫指南](#)適用於與 COVID-19 有過近距離接觸的人士
- [居家隔離指南](#)適用於患有 COVID-19 的人士
- [居家護理指南](#)適用於生病的人士