

公眾集會及減緩COVID-19的傳播

身為一個健康護理組織，在此2019年冠狀病毒疾病 (Coronavirus Disease 2019, COVID-19) 全國疫情流行期間，我們的首要任務就是要保護您、您家人以及社區民眾的健康與安全。雖然居家避疫和保持社交距離已減緩COVID-19的傳播，但病毒仍然存在且活躍於各社區當中。事實上，疫情已再度升溫，因此加州政府現在規定在公共場所必須配戴口罩或面罩。

您可藉由數種方式降低您在公共場所時接觸病毒的機率。前往公園、海灘、遊行、抗議活動及其他集會等環境全都有可能增加您接觸病毒的風險。為了協助您於出門在外和在公共場所時盡可能保持安全與健康，我們鼓勵您檢視下列建議：

- 配戴口罩或面罩遮掩您的口鼻。
- 勤洗手。
- 保持社交距離。盡量與他人保持至少6英尺的距離。
- 與您同住之人待在一起就好。

在參加諸如抗議、遊行等公眾活動或其他大型集會時，請務必遵守上述建議及下列指引：

- 配戴眼睛護具，例如眼鏡、太陽眼鏡等。
- 考慮手持標語以讓他人知道您的訴求。在沒有配戴口罩的情況下於擁擠的人群中大聲呼喊口號和喊叫只會增加細菌傳播的機率。
- 在活動期間及活動結束後使用酒精潔手消毒液。
- 請勿共用電話或其他私人物品。
- 如果您生病了，請留在家中。

如果您參加大規模的公眾活動且難以在活動中保持社交距離，我們鼓勵您在接下來的14天於家中進行自我隔離。如果您無法自我隔離，您應密切注意COVID-19的症狀，其中包括：

- 如果您發生諸如咳嗽、發燒、呼吸急促、喉嚨痛、頭痛、肌肉疼痛和畏寒、喪失嗅覺或味覺等任何症狀，請立即致電**1-833-574-2273 (TTY 711)** 與我們聯絡。

感謝您為保護自己、您的至親及社區民眾盡一己之力。



接受醫護服務

如果您擔心自己可能感染了COVID-19，請先接受[線上看診或症狀評估](#)

向醫生預約[電話看診或視訊看診](#)

掌握如何在COVID-19疫情期間接受醫護服務及保持安全的最新資訊

取得自我護理工具和資源，包括[Calm](#)與[myStrength*](#)應用程式

*myStrength®是Livongo Health, Inc.的全資子公司。