

# 缓解和COVID-19

OC卫生保健局（您当地的卫生部门）和我们在加利福尼亚公共卫生部门的合作伙伴已将我们的方法从遏制转变为缓解。

这将重点从劳动密集型的接触者追踪（识别每个已知的COVID-19病例可能暴露的人的过程）转移到通过最大限度地减少对病毒的暴露来保护最脆弱的人群。

## 这对您意味着什么？

我们大多数人已经在家中进行了自我检疫，只离开屋子去享受基本服务（例如杂货店购物或去药房。我们中有些人报告说要支持基本功能（例如，为杂货店或药房配备人员。



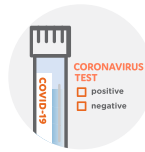
如果您表现出诸如发烧，咳嗽或呼吸急促之类的疾病症状，并且工作基本正常，则应在家中自行隔离直到72小时无症状。



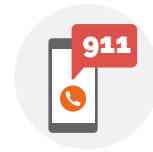
如果您表现出疾病症状并且已经自我隔离，请尝试避免外出，直到72小时没有症状为止。



如果症状恶化而不是恶化，请致电医生。



症状较轻的人无需进行COVID-19测试。



在紧急情况下，请务必拨打911。

OC Health Care Agency – [www.ochealthinfo.com/novelcoronavirus](http://www.ochealthinfo.com/novelcoronavirus)

Centers for Disease Control and Prevention – [www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov)