

# 須知資訊： COVID-19、流感和 RSV

呼吸道病毒，例如 **COVID-19**、流感和呼吸道合胞病毒 (**respiratory syncytial virus, RSV**)，在秋冬季節更為常見。

COVID-19、流感和 RSV 均為常見疾病，各自由不同的病毒引發。這三種疾病均主要透過患者咳嗽、打噴嚏或說話時產生的飛沫傳播。如果這些飛沫或染有病毒的粘液或唾液進入人們的眼睛、鼻子或嘴，人們就會生病。

老年人、幼兒和患有特定基礎疾病的人員因感染這些病毒而發病或引發重症的風險最高。以下是您保證自己和家人安全的須知資訊。



## 症狀

COVID-19、流感和 RSV 症狀相似。

- **COVID-19** 和流感的症狀可能包括發燒、發冷、咳嗽、打噴嚏、流鼻涕、鼻塞、疲勞、喉嚨痛、氣短、呼吸困難、肌肉疼痛、身體酸痛、頭痛、噁心、嘔吐和腹瀉。味覺或嗅覺的改變或喪失也可能發生，但可能更多在 COVID-19 病程中出現。
- **RSV** 通常引起輕微的類似感冒症狀，例如：咳嗽、打噴嚏、流鼻涕、鼻塞、發冷、低燒和食欲不振。在嬰幼兒中，唯一的症狀可能是煩躁、活動減少，以及難以餵食或呼吸困難。



## 預防

### 怎樣才能保護我自己、我的孩子和他人不染上 COVID-19、流感和 RSV？

接種疫苗！**COVID-19** 和**流感**疫苗可以降低生病、住院和死亡的幾率。每位年齡 6 個月及以上的人員都應該：

- 接種更新版 COVID-19 疫苗，即使之前已接種過 COVID-19 疫苗或感染過 COVID-19。更新版疫苗已於 2023 年 9 月上市，並已為 2023-2024 年季進行了更新。
- 每年都接種流感疫苗。

新的 RSV 疫苗已可供年齡 60 歲及以上的成年人和懷孕人士接種。請向您的健康照護提供者諮詢您是否適宜接種 RSV 疫苗。

一種可預防嬰幼兒感染 RSV 的新型注射藥物也已上市，建議給所有 8 個月以下、正經歷其第一個 RSV 高發季的嬰兒接種。部分存在 RSV 重症高風險且年齡稍大一些的嬰兒和幼兒（例如心臟病和肺病患兒以及早產兒）也有可供使用的預防性藥物。

### 我還能採取哪些措施，保護自己和他人不染病？

請實行這些關鍵的預防措施：

- 在室內公共場所和擁擠區域，以及在您生病和與他人相處時，請佩戴貼合的口罩。請考慮佩戴優質口罩，例如 N95、KN95 或 KF94 口罩。
- 生病時請待在家裡——不要去上班；要讓患病的孩子待在家裡，不要去日托所和學校——並且避免在家裡和室外與他人接觸。
  - 請造訪 [paidfamilyleave.ny.gov/COVID19](https://paidfamilyleave.ny.gov/COVID19)，瞭解您或您的孩子感染 COVID-19 時可享受的帶薪病假政策。如需協助，請致電 855-491-2667。
- 讓自己和孩子都勤洗手；避免觸摸自己的眼睛、鼻子和嘴；清潔經常接觸的表面（例如門把手和水龍頭），特別是在您患病時。



## 獲得照護

### 應何時及如何接受檢測？

如果您有症狀，則請立即進行 COVID-19 和流感檢測，以便您如果符合條件，可即刻開始治療。許多醫生辦公室、診所、緊急護理中心和藥房都提供 COVID-19 和流感檢測——請勿僅為了尋求檢測而前往急診室。如需查找 COVID-19 檢測站點，請造訪 [nyc.gov/covidtest](https://nyc.gov/covidtest)。您也可以使用 COVID-19 居家檢測盒。

**RSV** 檢測通常不會給您或您孩子將要接受的照護造成影響。鑒於此，許多健康照護提供者可能只為年幼的嬰兒、65 歲及以上者以及其他存在重症風險的人員提供檢測。

### 治療方法有哪些？

**COVID-19** 和 **流感** 治療（如口服抗病毒藥片）可以降低併發症、住院和死亡的風險。

- 如果您 COVID-19 或流感檢測結果呈陽性，請立即與您的健康照護提供者聯繫治療事宜，因為越早開始治療，效果越好。
- 流感併發症高危人群應儘早與自己的健康照護提供者聯絡，而不必等待流感檢測結果。

目前還沒有特定用於 **RSV** 的治療方法。

無論您或您孩子感染的是哪種病毒，都應諮詢您的健康照護提供者，使用非處方藥來減輕發燒和其他症狀。隨時補水，以及確保患兒不脫水，也十分重要。

### 何時應尋求醫療照護？

應與健康照護提供者討論您或您孩子是否應親自就醫、以及應進行何種治療和如何緩解症狀等問題。如果您的孩子有以下情況，請聯繫您的健康照護提供者：

- 脫水跡象，例如：口乾舌燥或尿少（尿布不濕）
- 連續發燒超過三天，或體溫保持在華氏 104 度（攝氏 40 度）以上時；或者如果孩子年齡不滿 3 個月，則須關注任何發燒情況
- 不尋常的煩躁不安、難以餵食或嗜睡

如果您無法聯繫到您的健康照護提供者，請前往緊急護理中心或急診室。

對於成人或兒童來說，如果出現呼吸困難（幼兒可能表現為呼吸急促、哼哼唧唧、鼻孔張開或用頸部肌肉呼吸）、嘴唇或嘴巴周圍顏色蒼白或發青、意識模糊、嚴重脫水或其他令人擔憂的症狀，請撥打 **911** 或前往附近的醫院。

如果您或您的孩子沒有症狀或只有輕度或中度症狀，或只是為了檢測，請不要去醫院。大多數人感染 COVID-19、流感和 RSV 後會自行康復，或在家中服藥康復。

### 在哪裡可以得到護理？

如果您或您的孩子沒有健康照護提供者：

- 前往附近的緊急護理中心或診所。
- 諮詢您的健康保險，看他們是否提供遠端醫療熱線服務。
- 請造訪 [expresscare.nyc](https://expresscare.nyc.gov) 或撥打 631-397-2273，與紐約市健康醫療總局 (Health + Hospitals) 的 Virtual ExpressCare（虛擬快捷照護平臺）聯絡。無論移民身份或支付能力如何，您都可以獲得以 200 多種語言提供的全天候護理。
- 如需查找針對 COVID-19 的 Test to Treat（檢測與治療）站點，請造訪 [aspr.hhs.gov/testtotreat](https://aspr.hhs.gov/testtotreat) 或致電 800-232-0233。
- 如需查找 COVID-19 疫苗或流感疫苗接種站點，請造訪 [vaccinefinder.nyc.gov](https://vaccinefinder.nyc.gov)。

如需更多資訊，請致電 **311**，或造訪：  
[nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus)、[nyc.gov/flu](https://nyc.gov/flu) 和 [nyc.gov/rsv](https://nyc.gov/rsv)。

