

# 须知信息： 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**)，在秋冬季节更为常见。

COVID-19、流感和 RSV 均为常见疾病，各自由不同的病毒引发。这三种疾病均主要通过患者咳嗽、打喷嚏或说话时产生的飞沫而传播。如果这些飞沫或染有病毒的粘液或唾液进入人们的眼睛、鼻子或嘴，人们就会生病。

老年人、幼儿和患有特定基础疾病的人员因感染这些病毒而发病或引发重症的风险最高。以下是您保证自己和家人安全的须知信息。



## 症状

COVID-19、流感和 RSV 症状相似。

- **COVID-19** 和 **流感** 的症状可能包括发烧、发冷、咳嗽、打喷嚏、流鼻涕、鼻塞、疲劳、喉咙痛、气短、呼吸困难、肌肉疼痛、身体酸痛、头痛、恶心、呕吐和腹泻。味觉或嗅觉的改变或丧失也可能发生，但可能更多在 COVID-19 病程中出现。
- **RSV** 通常引起轻微类似感冒症状，例如：咳嗽、打喷嚏、流鼻涕、鼻塞、发冷、低烧和食欲不振。在婴幼儿中，唯一的症状可能是烦躁、活动减少，以及难以喂食或呼吸困难。



## 预防

### 怎样才能保护我自己、我的孩子和他人不染上 COVID-19、流感和 RSV?

接种疫苗！**COVID-19** 和 **流感** 疫苗可以降低生病、住院和死亡的几率。每位年龄 6 个月及以上的人员都应该：

- 接种更新版 COVID-19 疫苗，即使之前已接种过 COVID-19 疫苗或感染过 COVID-19。更新版 COVID-19 疫苗已于 2023 年 9 月上市，并已于 2023-2024 年季进行了更新。
- 每年都接种流感疫苗。

新的 **RSV** 疫苗已可供年龄 60 岁及以上的成年人和怀孕人士接种。请向您的医疗保健提供者咨询您是否适宜接种 RSV 疫苗。

一种可预防婴幼儿感染 RSV 的新型注射药物也已上市，建议给所有 8 个月以下、正经历其第一个 RSV 高发季的婴儿接种。部分存在 RSV 重症高风险且年龄稍大一些的婴儿和幼儿（例如心脏病和肺病患儿以及早产儿）也有可供使用的预防性药物。

### 我还能采取哪些措施，保护自己和他人不染病？

请实行这些关键的预防措施：

- 在室内公共场所和拥挤区域，以及在您生病和与他人相处时，请佩戴贴合的口罩。请考虑佩戴优质口罩，例如 N95、KN95 或 KF94 口罩。
- 生病时请待在家里——不要去上班；要让患病的孩子待在家里，不要去日托所和学校——并且避免在家里和室外与他人接触。
- 请访问 [paidfamilyleave.ny.gov/COVID19](https://paidfamilyleave.ny.gov/COVID19)，了解您或您的孩子感染 COVID-19 时可享受的带薪病假政策。如需帮助，请致电 855-491-2667。
- 让您和孩子都勤洗手；避免触摸自己的眼睛、鼻子和嘴；清洁经常接触的表面（例如门把手和水龙头），特别是在您患病时。



## 获得照护

### 应何时及如何接受检测？

如果您有症状，则请立即进行 **COVID-19** 和 **流感** 检测，以便您如果符合条件，可即刻开始治疗。许多医生办公室、诊所、紧急护理中心和药房都提供 COVID-19 和流感的检测——请勿仅为了寻求检测而前往急诊室。如需查找 COVID-19 检测站点，请访问 [nyc.gov/covidtest](https://nyc.gov/covidtest)。您也可以使用 COVID-19 居家检测盒。

**RSV** 检测通常不会给您或您孩子将要接受的照护造成影响。鉴于此，许多医疗保健提供者可能只为年幼的婴儿、65 岁及以上者以及其他存在重症风险的人员提供检测。

### 治疗方法有哪些？

**COVID-19** 和 **流感** 治疗（如口服抗病毒药片）可以降低并发症、住院和死亡的风险。

- 如果您 COVID-19 或流感检测结果呈阳性，请立即与您的医疗保健提供者联系治疗事宜，因为越早开始治疗，效果越好。
- 流感并发症高危人群应尽早与自己的医疗保健提供者联系，而不必等待流感检测结果。

目前还没有特定用于 **RSV** 的治疗方法。

无论您或您孩子感染的是哪种病毒，都应咨询您的医疗保健提供者，使用非处方药来减轻发烧和其他症状。随时补水，以及确保患儿不脱水，也十分重要。

### 何时应寻求医疗护理？

应与医疗保健提供者讨论您或您孩子是否应亲自就医、以及应进行何种治疗和如何缓解症状等问题。如果您的孩子有以下情况，请联系您的医疗保健提供者：

- 脱水迹象，例如：口干舌燥或尿少（尿布不湿）
- 连续发烧超过三天，或体温保持在华氏 104 度（摄氏 40 度）以上时；或者如果孩子年龄不满 3 个月，则须关注任何发烧情况
- 不寻常的烦躁不安、难以喂食或嗜睡

如果您无法联系到您的医疗保健提供者，请前往紧急护理中心或急诊室。

对于成人或儿童来说，如果出现呼吸困难（幼儿可能表现为呼吸急促、哼哼唧唧、鼻孔张开或用颈部肌肉呼吸）、嘴唇或嘴巴周围颜色苍白或发青、意识模糊、严重脱水或其他令人担忧的症状，请拨打 **911** 或前往附近的医院。

如果您或您的孩子没有症状或只有轻度或中度症状，或只是为了检测，请不要去医院。大多数人感染 COVID-19、流感和 RSV 后会自行康复，或在家中服药康复。

### 在哪里可以得到护理？

如果您或您的孩子没有医疗保健提供者：

- 前往附近的紧急护理中心或诊所。
- 咨询您的医疗保险，看他们是否提供远程医疗热线服务。
- 请访问 [expresscare.nyc](https://expresscare.nyc) 或拨打 631-397-2273，与纽约市健康与医院管理局 (Health + Hospitals) 的 Virtual ExpressCare（虚拟快捷照护平台）联系。无论移民身份或支付能力如何，您都可以获得以 200 多种语言提供的全天候护理。
- 如需查找针对 COVID-19 的 Test to Treat（检测与治疗）站点，请访问 [aspr.hhs.gov/testtotreat](https://aspr.hhs.gov/testtotreat) 请致电 800-232-0233。

如需查找 COVID-19 疫苗或流感疫苗接种站点，请访问 [vaccinefinder.nyc.gov](https://vaccinefinder.nyc.gov)。