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 各自因不同病毒引发。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。如果这些飞沫或受感染的痰液或唾液进入人们的眼睛、鼻子或嘴，人们就会生病。

老年人、幼童和而特定基础病（如慢性心脏病、肺病或糖尿病）患者因感染这些病毒而引发重症和并发症的风险最高。以下是您用以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。

- 症状可包括咽喉疼痛、咳嗽、头痛、发烧、流鼻涕或鼻塞、身体疼痛，和不太常见的呕吐、腹泻和味觉或嗅觉丧失。症状通常表现为轻度到中度，但也可能很严重。
- 婴幼儿表现出的症状可能只有烦躁、活动减少，以及难以喂食或呼吸困难。
- 有些人群也可能完全没有症状。

预防

如何保护我自己、我的孩子和他人不染上 COVID-19、流感和 RSV?

请接种疫苗！COVID-19 和流感疫苗可以降低感染这些病毒后引发重症、住院和死亡的机率。

每位年龄在 6 个月及以上的人员都应该接种一剂 2024-2025 年版 **COVID-19** 疫苗和 2024-2025 年版**流感**疫苗，即使他们此前已经接种过这两种疫苗或感染过这两类疾病。

在接种 **RSV** 疫苗方面：

- **年龄 75 岁及以上的人员**应接种一剂 RSV 疫苗。
- **年龄 60 至 74 岁**、因存在特定病况或居于长期护理机构（例如养老院）而面临更高感染 RSV 风险的成年人，应该接种一剂 RSV 疫苗。
- 为保护婴儿免于感染 RSV 重症，应或者由**怀孕人员**接种一剂 RSV 疫苗，或者让**婴儿**在其经历首个 RSV 季节（秋季至来年春季）之前或期间，注射一剂预防 RSV 的药物。部分存在 RSV 重症高风险的年龄再大一点的婴儿和幼童也应注射或服用预防药物。
- **此前已接种过 RSV 疫苗的人员**目前无需再接 RSV 疫苗。

您可以同时接种 COVID-19 疫苗、流感疫苗和 RSV 疫苗。

请咨询您的医疗保健提供者，了解您自己或您的孩子需要接种哪些疫苗。如需查找 **COVID-19** 疫苗或**流感**疫苗接种站点，请访问 **vaccinefinder.nyc.gov**。如需查找 **RSV** 疫苗接种站点，请访问 **nyc.gov/health/map**。

以下是一些预防感染和传播呼吸道病毒的其他方法：

- 身处室内公共场所和人员拥挤的空间，以及自己生病且无法与他人隔离时，要佩戴贴合紧密的口罩。优质口罩（例如 N95、KN95 或 KF94）可以提供更好的保护。
- 咳嗽和打喷嚏时用臂弯或纸巾遮挡，然后洗手。
- 生病时应避免与他人亲密接触——不要外出工作，不要让生病的孩子去日托所和上学。
- 改善通风，例如打开窗户或使用便携式空气清新器，或者选择在户外聚会。
- 让自己和孩子都勤洗手；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。

通常情况下，人们在生病后最初的三到五天内更具传染性。如果您觉得不适，或是 COVID-19、流感或 RSV 检测结果呈阳性，请留在家中至少 24 小时，直到您的症状有所改善，且在未使用退烧药的情况下不再发烧为止。之后，您可以恢复日常活动（例如上班和上学），但应在接下来的五天内，坚持佩戴贴合紧密的口罩，因为您仍然可能具有传染性。

请访问 **paidfamilyleave.ny.gov/COVID19** 了解您或您孩子染上 COVID-19 时的带薪休假政策。

获得护理

应何时及如何接受检测？

如果您出现症状，请立即进行 COVID-19 和流感检测，以便您能在符合条件时开始接受治疗。许多医生办公室、诊所、紧急护理中心和药房都能同时提供 COVID-19、流感和 RSV 检测。您也可以使用 COVID-19 居家检测盒。

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。

目前还没有特定用于 **RSV** 的治疗方法。

无论您或您的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。保持体内水，以及确保患儿不脱水，也十分重要。大多数人会自行痊愈，或是用过非处方药后痊愈。

何时应寻求医疗照护？

在是否要寻求医疗照护问题上，应咨询您或您孩子的医疗保健提供者。如果您的孩子出现下列情况，应与孩子的医疗保健提供者联系：

- 脱水迹象，例如：口干舌燥或尿少（尿布不湿）
- 发烧超过三天，或体温保持在华氏 104 度（摄氏 40 度）以上；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** 或拨打 631-397-2273，与纽约市健康与医院管理局 (NYC Health + Hospitals) 的 Virtual ExpressCare（虚拟快捷照护平台）联系。无论移民身份如何，都能获得以 200 多种语言全天候提供的低收费或免费照护。
- 如需查找联邦针对 COVID-19 设置的“Test to Treat”（检测与治疗）站点，请访问 **aspr.hhs.gov/testtotreat** 或致电 800-232-0233。

如需更多信息，请致电 **311**，或访问：
nyc.gov/health/coronavirus、**nyc.gov/flu** 和 **nyc.gov/rsv**。

NYC Health