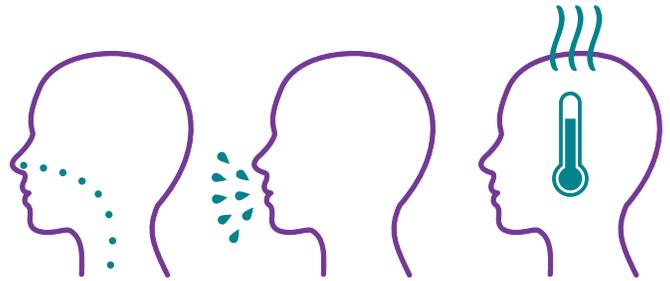


# 患了 COVID-19 應如何應對

## 瞭解如何照顧自己和保護他人

### COVID-19 的症狀有哪些？

- 常見症狀包括：發燒或發冷、咳嗽、呼吸急促或呼吸困難、疲勞、肌肉或身體疼痛、頭痛、喪失味覺或嗅覺、喉嚨痛、鼻塞或流鼻涕、噁心或嘔吐，以及腹瀉。
- 有些人沒有任何症狀。



### 哪些人因 COVID-19 而病重、住院或死亡的風險較高？

- 50 歲及以上的人群，特別是 65 歲及以上的人群
- 妊娠人員
- 患有某種基礎疾病的任何年齡段的人員
- 身心障礙者
- 尚未接種 COVID-19 疫苗的人員
- 黑人、拉丁裔、土著民族的人員，出於系統性健康和社會不平等原因

### 如果我有 COVID-19 症狀，該怎麼辦？

- **請待在家裡。** 請勿上班或上學。採取預防措施，以確保家人不生病。(詳見第 2 頁“我應如何保護他人？”一節。)
- **接受檢測。** 許多健康照護提供者和藥店都提供檢測服務。
- **諮詢您的健康照護提供者，並詢問治療事宜。** 如有可能，請使用語音通話或視訊電話的方式。治療可以降低 COVID-19 病情加重和住院風險，並且在患病後盡快接受治療效果最佳。如需更多資訊，請造訪 [nyc.gov/health/covidtreatments](https://nyc.gov/health/covidtreatments)。



- **請告知密切接觸者。** 請告知與您密切接觸的人，以便他們能夠接受檢測。這包括在您症狀開始（如果您沒有症狀，則是檢測當日）前的兩天內與您有過密切接觸的人員。
- **在緊急情況下尋求幫助。** 如果您開始出現呼吸困難、胸口疼痛或有壓力感、嘴唇或面部呈青紫或灰色，或出現任何其他緊急狀況，請立即致電 **911**。



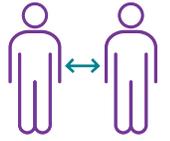
## 生病後，我何時才能離家外出？

- 如果您有症狀，請待在家裏察，直到至少 24 小時內不服用退燒藥（如泰諾）也沒有發燒，並且其他症狀有所改善。
- 當您待在家裏時以及返校、復工或進行其他活動後的五天內，請遵循“我應如何保護他人？”一節中的預防措施（見右側），因為您仍然有可能將病毒傳播給他人。
- 如果您從未出現過症狀，但 COVID-19 檢測結果呈陽性，則無需待在家裏，但應在檢測日期後的五天內採取預防措施，以降低將病毒傳播給他人的風險。
- 如果您在恢復正常活動後出現發燒或症狀加重，請再次居家觀察並遠離他人，直到至少 24 小時內不服用退燒藥也沒有發燒，並且其他症狀有所改善。然後在接下來的五天裡繼續採取預防措施。

## 我應如何保護他人？

在您因生病待在家裏期間以及返校、復工或進行其他活動後的五天內，請遵循以下預防措施以保護他人：

- 保持身體距離：
  - 如有可能，請待在不同的房間，使用不同的洗手間。
  - 遠離他人，特別是遠離易患 COVID-19 重症的高危人群。
- 遮蓋：
  - 與他人相處時，請佩戴密切貼合的口罩。讓與您待在一起的其他人也戴口罩。
  - 使用面巾紙或手臂遮蓋您的咳嗽和噴嚏。
- 清潔：
  - 經常用肥皂和水洗手。
  - 清潔您經常接觸的表面。
  - 請勿共用毛巾、食物或餐具。
- 通風：
  - 打開門窗。
  - 使用可攜式空氣清潔器。
  - 打開浴室和爐灶上的抽風機，將空氣向上抽出。



## 您需要幫助嗎？

如在尋找健康照護提供者時需要幫助，請致電 **311** 或 **844-692-4692**。

**請按時接種疫苗。** 接種疫苗是保護自己免於罹患 COVID-19 重症、住院和死亡的最佳方式。疫苗還能降低患上長期 COVID（感染 COVID-19 後症狀持續數月或更長時間）的風險。如需獲得更多有關 COVID-19 疫苗的資訊，請造訪 [nyc.gov/covidvaccine](https://nyc.gov/covidvaccine)。