

患了 COVID-19 該如何應對

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。



誰是罹患 COVID-19 重症的高風險人群？

- 所有年齡在 65 周歲及以上的人員都屬於高風險人群。
- 患有某種基礎疾病的任何年齡段人員。
- 尚未接種 COVID-19 疫苗者。
- 由於系統性健康和社會不平等的原因，黑人、拉丁裔、土著民族人士。

如果我有 COVID-19 症狀，該怎麼做？

- **請待在家裡。**請勿離家外出，除非您需要獲取必要的醫療服務（包括接受 COVID-19 檢測），或在沒有人代您購物時，獲取基本生活用品（例如買菜）。請勿上班或上學。



- **諮詢您的健康照護提供者，並詢問有關治療事宜。**如有可能，請致電或採用視訊方式。治療會降低您因 COVID-19 患上重疾或需要住院的風險，且在生病後儘早治療的效果最佳。如需更多資訊，請造訪 nyc.gov/health/covidtreatments。



- **接受檢測。**請造訪 nyc.gov/covidtest 或致電 311 查找檢測站點。許多站點提供免費檢測。



- **請告知密切接觸者。**告訴與您有過密切接觸的人員（即在 24 小時內與您在 6 英尺範圍內相處了至少 15 分鐘者），以便他們能夠接受檢測。這包括從您症狀起始日（如無症狀，則為檢測當日）之前兩天起與您有過密切接觸的人員。

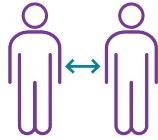
- **在緊急情況下尋求幫助。**如果您出現呼吸困難、胸口疼痛或有壓迫感、嘴唇或面部呈青紫或灰色，或有任何其他緊急狀況，請立即致電 911。



如何保護與我一起居住的人員？

• 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 重症的高風險人群。

• 遮蓋：

- 與他人相處時，請佩戴貼合緊密的口罩。請讓對方在您周圍時也佩戴口罩。
- 使用面巾紙或您的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。



生病後，我何時才能離家外出？

- 如果您的檢測結果呈陽性並有症狀，請在您的症狀出現後待在家裡（隔離）至少五天整。如果您沒有呼吸急促或呼吸困難的症狀，您的整體病情有所好轉，並且在過去 24 小時內沒有服藥也沒有發燒，那麼您即可離家外出。

- 如果您的檢測結果呈陽性，但沒有症狀，那麼請從您接受檢測之後的那天起，在家待滿五天整。



- 如果您的檢測結果呈陰性但有症狀，那麼如果您在過去 24 小時內沒有服藥也沒有發燒，則可以離家外出。如果您用的是 COVID-19 居家檢測盒，請至少檢測兩次，中間相隔 48 小時。

從您的症狀開始之日或進行結果為陽性的檢測之日起，請在接下來的 10 日內與人相處時戴上貼合緊密的口罩，並遵循重要的預防建議。如需更多資訊，請造訪 cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/isolation.html。



需要幫助嗎？

如果您需要一名健康照護提供者，請致電 212-268-4319。無論您的移民身份或支付能力如何，紐約市均會提供治療。

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。即使您曾經患過 COVID-19，您仍應接種疫苗和加強針，以幫助您預防再次感染。如需更多有關 COVID-19 疫苗的資訊，請造訪 nyc.gov/covidvaccine。