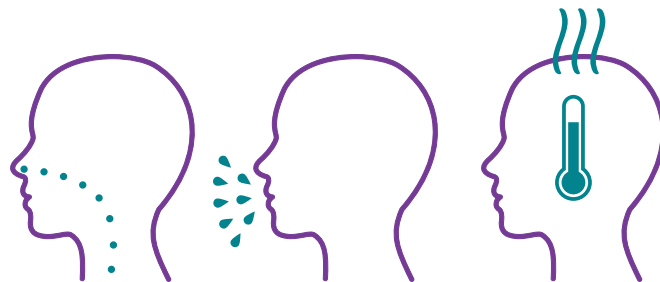


# 患了 COVID-19 该如何应对

## 了解如何照顾自己和保护他人

### COVID-19 的症状有哪些？

- 常见症状包括：发烧或发冷、咳嗽、呼吸急促或呼吸困难、疲劳、肌肉或身体疼痛、头痛、丧失味觉或嗅觉、喉咙痛、鼻塞或流鼻涕、恶心或呕吐，以及腹泻。
- 有些人没有任何症状。



### 谁是罹患 COVID-19 重症的高风险人群？

- 所有年龄在 65 周岁及以上的人员都属于高风险人群。
- 患有某种基础疾病的任何年龄段人员。
- 尚未接种 COVID-19 疫苗者。
- 由于系统性健康和社会不平等的原因，黑人、拉丁裔、土著民族人士。

### 如果我有 COVID-19 症状，该怎么做？

- **请待在家里。** 请勿离家外出，除非您需要获取必要的医疗服务（包括接受 COVID-19 检测），或在没有人代您购物时，获取基本生活用品（例如买菜）。请勿上班或上学。



- **咨询您的医疗保健提供者，并询问有关治疗事宜。** 如有可能，请致电或采用视频方式。治疗会降低您因 COVID-19 患上重疾或需要住院的风险，且在生病后尽早治疗的效果最佳。如需更多信息，请访问 [nyc.gov/health/covidtreatments](https://nyc.gov/health/covidtreatments)。



- **接受检测。** 请访问 [nyc.gov/covidtest](https://nyc.gov/covidtest) 或致电 311 查找检测站点。许多站点提供免费检测。



- **请告知密切接触者。** 告诉与您有过密切接触的人员（即在 24 小时内与您在 6 英尺范围内相处了至少 15 分钟者），以便他们能够接受检测。这包括从您症状起始日（如无症状，则为检测当日）之前两天起与您有过密切接触的人员。

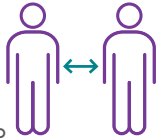
- **在紧急情况下寻求帮助。** 如果您出现呼吸困难、胸口疼痛或有压迫感、嘴唇或面部呈青紫或灰色，或有任何其他紧急状况，请立即致电 911。



## 如何保护与我一起居住的人员？

### • 保持身体距离：

- 如有可能，请待在不同的房间，使用不同的洗手间。
- 远离他人，特别是远离易患 COVID-19 重症的高风险人群。



### • 遮盖：

- 与他人相处时，请佩戴贴合紧密的口罩。请让对方在您周围时也佩戴口罩。
- 使用面巾纸或您的手臂遮盖您的咳嗽和喷嚏。



### • 清洁：

- 经常用肥皂和水洗手。
- 清洁您经常接触的表面。
- 请勿共用毛巾、食物或餐具。



### • 通风：

- 打开门窗。
- 使用便携式空气清洁器。
- 打开浴室和炉灶上的抽风机，将空气向上抽出。



## 生病后，我何时才能离家外出？

- 如果您的检测结果呈阳性并有症状，请在您的症状出现后待在家里（隔离）至少五天整。如果您没有呼吸急促或呼吸困难的症状，您的整体病情有所好转，并且在过去 24 小时内没有服药也没有发烧，那么您即可离家外出。
- 如果您的检测结果呈阳性，但没有症状，那么请从您接受检测之后的那天起，在家待满五天整。
- 如果您的检测结果呈阴性但有症状，那么如果您在过去 24 小时内没有服药也没有发烧，则可以离家外出。如果您用的是 COVID-19 居家检测盒，请至少检测两次，中间相隔 48 小时。



从您的症状开始之日或进行结果为阳性的检测之日起，请在接下来的 10 日内与人相处时戴上贴合紧密的口罩，并遵循重要的预防建议。如需更多信息，请访问 [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/isolation.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/isolation.html)。



### 需要帮助吗？

如果您需要一名医疗保健提供者，请致电 212-268-4319。无论您的移民身份或支付能力如何，纽约市均会提供治疗。

**请按时接种疫苗。** 接种疫苗是保护自己免于罹患 COVID-19 重症、住院和死亡的最佳方式。即使您曾经患过 COVID-19，您仍应接种疫苗和加强针，以帮助您预防再次感染。如需有关 COVID-19 疫苗的更多信息，请访问 [nyc.gov/covidvaccine](https://www.nyc.gov/covidvaccine)。