須知資訊：
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)，在秋冬季節更為常見。

COVID-19、流感和 RSV 各自因不同病毒引發。這三種疾病均主要透過患者咳嗽、打噴嚏或說話時產生的飛沫而傳播。如果這些飛沫或受感染的痰液或唾液進入人們的眼睛、鼻子或嘴，人們就會生病。

老年人、幼童和特定基礎病（如慢性心臟病、肺病或糖尿病）患者因感染這些病毒而引發重症和併發症的風險最高。以下是您用以保證自己和家人安全的須知資訊。

症狀

COVID-19、流感和 RSV 症狀相似。

- 症狀可包括喉嚨痛、咳嗽、頭痛、發燒、流鼻涕或鼻塞、身體疼痛，和不太常見的嘔吐、腹瀉和味覺或嗅覺喪失。症狀通常表現爲輕度到中度，但也可能很嚴重。
- 嬰幼兒表現出的症狀可能只有煩躁、活動減少，以及難以餵食或呼吸困難。
- 有些人可能完全沒有症狀。

預防

如何保護我自己、我的孩子和他人不染上 COVID-19、流感和 RSV？

請接種疫苗！COVID-19 和流感疫苗可以降低感染這些病毒後引發重症、住院和死亡的機率。

每位年齡在 6 個月及以上的人員都應該接種一劑 2024-2025 年版 **COVID-19** 疫苗和 2024-2025 年版**流感**疫苗，即使他們此前已經接種過這兩種疫苗或感染過這兩類疾病。

在接種 **RSV** 疫苗方面：

- **年齡 75 歲及以上的人員**應接種一劑 RSV 疫苗。
- **年齡 60 至 74 歲**、因存在特定病況或居於長期照護機構（例如療養院）而面臨更高感染 RSV 風險的成年人，應該接種一劑 RSV 疫苗。
- 為保護嬰兒免於感染 RSV 重症，應或者由**懷孕人員**接種一劑 RSV 疫苗，或者讓**嬰兒**在其經歷首個 RSV 季節（秋季至來年春季）之前或期間，注射一劑預防 RSV 的藥物。部分存在 RSV 重症高風險的年齡再大一點的嬰兒和幼童也應注射或服用預防藥物。
- **此前已接種過 RSV 疫苗的人員**目前無需再接種 RSV 疫苗。

您可以同時接種 COVID-19 疫苗、流感疫苗和 RSV 疫苗。

請諮詢您的健康照護提供者，瞭解您自己或您的孩子需要接種哪些疫苗。如需查找 **COVID-19** 疫苗或**流感**疫苗接種站點，請造訪 **vaccinefinder.nyc.gov**。如需查找 **RSV** 疫苗接種站點，請造訪 **nyc.gov/health/map**。

以下是一些預防感染和傳播呼吸道病毒的其他方法：

- 身處室內公共場所和人員擁擠的空間，以及自己生病且無法與他人隔離時，要佩戴貼合緊密的口罩。優質口罩（例如 N95、KN95 或 KF94）可以提供更好的保護。
- 咳嗽和打噴嚏時用臂彎或紙巾遮擋，然後洗手。
- 生病時應避免與他人親密接觸——不要外出工作，不要讓生病的孩子去日托所和上學。
- 改善通風，例如打開窗戶或使用可攜式空氣清新器，或者選擇在戶外聚會。
- 讓自己和孩子都勤洗手；避免觸摸自己的眼睛、鼻子和嘴；清潔經常接觸的表面（例如門把手和水龍頭），特別是在您患病時。

通常情況下，人們在生病後最初的三到五天內更具傳染性。如果您覺得不適，或是 COVID-19、流感或 RSV 檢測結果呈陽性，請留在家中至少 24 小時，直到您的症狀有所改善，且在未使用退燒藥的情況下不再發燒為止。之後，您可以恢復日常活動（例如上班和上學），但應在接下來的五天內，堅持佩戴貼合緊密的口罩，因為您仍然可能具有傳染性。

請造訪 **paidfamilyleave.ny.gov/COVID19** 瞭解您或您孩子染上 COVID-19 時的帶薪休假政策。

獲得照護

應何時及如何接受檢測？

如果您出現症狀，請立即進行 COVID-19 和流感檢測，以便您能在符合條件時開始接受治療。許多醫生辦公室、診所、緊急護理中心和藥房都能同時提供 COVID-19、流感和 RSV 檢測。您也可以使用 COVID-19 居家檢測盒。

治療方法有哪些？

COVID-19 和**流感**治療（如口服抗病毒藥片）可以降低併發症、住院和死亡風險。

- 如果您 COVID-19 或流感檢測結果呈陽性，請立即與您的健康照護提供者聯繫治療事宜，因為越早開始治療，效果越好。

針對 **RSV** 沒有特定治療方法。

無論您或您的孩子感染的是哪種病毒，都應諮詢您的健康照護提供者，使用非處方藥來減輕發燒和其他症狀。保持體內水，以及確保患兒不脫水，也十分重要。大多數人會自行痊癒，或是用過非處方藥後痊愈。

何時應尋求醫療照護？

在是否要尋求醫療照護問題上，應諮詢您或您孩子的健康照護提供者。如果您的孩子出現下列情況，應與孩子的健康照護提供者聯絡：

- 脫水跡象，例如：口乾舌燥或尿少（尿布不濕）
- 發燒超過三天，或體溫保持在華氏 104 度（攝氏 40 度）以上；如果孩子年齡不滿 3 個月，則須關注任何發燒情況
- 不尋常的煩躁不安、難以餵食或嗜睡

如果您無法聯絡到您的健康照護提供者，請前往緊急護理中心或急診室。

對於成人或兒童來說，如果出現呼吸困難（幼兒可能表現為呼吸急促、哼哼唧唧、鼻孔張開或用頸部肌肉呼吸）、嘴唇或嘴巴周圍顏色蒼白或發青、意識模糊、嚴重脫水或其他令人擔憂的症狀，請撥打 **911** 或前往附近的醫院。

如果您或您的孩子沒有健康照護提供者：

- 前往附近的緊急護理中心或診所。
- 諮詢您的健康保險，看他們是否提供遠端醫療熱線服務。
- 請造訪 **expresscare.nyc** 或撥打 631-397-2273，與紐約市健康醫療總局 (NYC Health + Hospitals) 的 Virtual ExpressCare（虛擬快捷照護平臺）聯絡。無論移民身份如何，都能獲得以 200 多種語言全天候提供的低收費或免費照護。
- 如需查找聯邦針對 COVID-19 設置的「Test to Treat」（檢測與治療）站點，請造訪 **aspr.hhs.gov/testtotreat** 或致電 800-232-0233。

如需更多資訊，請致電 **311**，或造訪 **nyc.gov/health/coronavirus**、**nyc.gov/flu** 和 **nyc.gov/rsv**。

NYC Health