

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)，今冬正在傳播蔓延。

COVID-19、流感和 RSV 均為常見疾病，各自因不同病毒而引起。這三種疾病主要透過患者咳嗽、打噴嚏或說話時產生的飛沫進行傳播。人們可以因為這些飛沫或帶病毒的粘液或唾液進入自己的眼、鼻、口，而感染發病。

老年人、幼兒和基礎病患者感染病毒後發病或出現重症的風險更高。以下是如何保證您和家人安全的須知資訊。



症狀

COVID-19、流感和 RSV 症狀相似。

- **COVID-19** 和**流感**的症狀可能包括發燒、發冷、咳嗽、打噴嚏、流鼻涕、鼻塞、疲勞、喉嚨痛、氣短、呼吸困難、肌肉疼痛、身體酸痛、頭痛、噁心、嘔吐和腹瀉。味覺或嗅覺改變或喪失的情況也可能出現，但更多可能出現在感染 COVID-19 時。
- **RSV** 通常會引起輕微的類似感冒症狀，例如：咳嗽、打噴嚏、流鼻涕、鼻塞、發冷、低燒和食欲不振。在年幼的嬰兒中，可見症狀可能只有煩躁、活動減少，以及餵食困難或呼吸困難。



預防

如何保護自己、我的孩子和他人免受 COVID-19、流感和 RSV 侵害？

請接種疫苗！**COVID-19** 和**流感**疫苗可以降低您生病、住院和死亡的幾率。每一位年齡 6 個月及以上的人員都應該：

- 接種 COVID-19 和流感疫苗，即使之前已患過 COVID-19 或流感。
- 在符合條件時，接種最新的 COVID-19 加強針，即使之前已經接種過加強針。

- 每年都接種流感疫苗。

目前沒有針對 **RSV** 的疫苗。但有一種藥物 (即：palivizumab, 品牌名稱為 Synagis) 可以幫助高危兒童 (如患有心臟病和肺病的兒童和早產嬰兒) 預防 RSV 重症。如果您認為自己的孩子可能需要這種藥物，請諮詢您的健康照護提供者。

還可以採取其他哪些措施，保護自己及他人免於染病？

請採取下列關鍵預防措施：

- 身處室內公共場所和人員擁擠的環境時，以及在您已生病並與他人相處時，請佩戴貼合嚴密的口罩。請考慮佩戴優質口罩，例如 N95、KN95 或 KF94 口罩。
- 生病時，請待在家裡——不要去上班，讓患病的孩子待在家裡，不要去日托所和學校——家裡家外都要避免與他人在一起相處。
 - 請造訪 paidfamilyleave.ny.gov/COVID19，瞭解您或您的孩子感染 COVID-19 時的帶薪休假政策。請致電 855-491-2667 獲取援助。
- 讓自己和孩子都勤洗手；避免觸摸眼睛、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。



獲得照護

何時應該接受檢測，以及如何接受檢測？

如果您有症狀，請立即進行 **COVID-19** 和 **流感** 檢測，以便您能在符合條件的情況下接受治療。許多醫生辦公室、診所、緊急護理中心和藥房都提供 COVID-19 和流感檢測——請不要僅爲了接受檢測而前往急診室。如需查找 COVID-19 檢測站點，請造訪 nyc.gov/covidtest。您也可以用 COVID-19 居家檢測盒進行檢測。

RSV 檢測通常不影響您或您的孩子將要接受的護理。鑒於此，許多健康照護提供者可能只爲年幼的嬰兒、65 歲及以上的人員以及其他存在重症風險的人員提供檢測。

治療方法有哪些？

COVID-19 和 **流感** 治療 (如口服抗病毒藥片) 可以減少出現併發症、住院和死亡的風險。

- 如果您的 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商討治療事宜，因為治療開始越早，效果越好。
- 流感併發症的高危人群應儘早諮詢他們的健康照護提供者，而不必等待流感檢測結果。

沒有針對 **RSV** 的特定療法。

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。保持水分也很重要，因此請確保讓患者保持充足的飲水。

何時應該就醫？

與您的健康照護提供者討論您或您的孩子是否應該到場就醫，並瞭解治療和緩解症狀方面的資訊。如果您的孩子有以下情況，請聯繫您的健康照護提供者：

- 脫水跡象，例如：口乾舌燥或尿少 (尿片浸濕程度降低)

- 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，則任何程度的發燒都要關注

- 不尋常的煩躁不安、難以餵食或嗜睡

如果您無法聯繫到您的健康照護提供者，請前往緊急護理中心或急診室。

無論成人還是兒童，如果出現呼吸困難 (幼兒可能表現為呼吸急促、呼吸哮鳴音、鼻翼煽動或呼吸時頸部肌肉用力)、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症狀或只有輕度或中度症狀，或只是為了檢測，請不要去醫院。大多數人感染 COVID-19、流感和 RSV 後會自行康復，或在家中服藥後康復。

可從何處獲得照護？

如果您或您的孩子沒有健康照護提供者：

- 可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。
- 聯繫紐約市健康醫療總局 (NYC Health + Hospitals) 運營的虛擬快捷護理 (Virtual ExpressCare) 平臺，方法是造訪 expresscare.nyc 或撥打 631-397-2273。無論移民身份或支付能力如何，您都可以獲得以 200 多種語言提供的全天候照護。
- 造訪 nyc.gov/covidtest 或致電 212-268-4319，查找紐約市 COVID-19 檢測與治療 (Test & Treat) 網路內站點。