

须知信息： 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)，今冬正在传播蔓延。

COVID-19、流感和 RSV 均为常见疾病，各自因不同病毒而引起。这三种疾病主要通过患者咳嗽、打喷嚏或说话时产生的飞沫进行传播。人们可以因为这些飞沫或带病毒的粘液或唾液进入自己的眼、鼻、口，而感染发病。

老年人、幼儿和基础病患者感染病毒后发病或出现重症的风险更高。以下是如何保证您和家人安全的须知信息。



症状

COVID-19、流感和 RSV 症状相似。

- **COVID-19** 和 **流感** 的症状可能包括发烧、发冷、咳嗽、打喷嚏、流鼻涕、鼻塞、疲劳、喉咙痛、气短、呼吸困难、肌肉疼痛、身体酸痛、头痛、恶心、呕吐和腹泻。味觉或嗅觉改变或丧失的情况也可能出现，但更多可能出现在感染 COVID-19 时。
- **RSV** 通常会引起轻微类似感冒症状，例如：咳嗽、打喷嚏、流鼻涕、鼻塞、发冷、低烧和食欲不振。在年幼的婴儿中，可见症状可能只有烦躁、活动减少，以及喂食困难或呼吸困难。



预防

如何保护自己、我的孩子和他人免受 COVID-19、流感和 RSV 侵害？

请接种疫苗！**COVID-19** 和 **流感** 疫苗可以降低您生病、住院和死亡的几率。每一位年龄 6 个月及以上的人员都应该：

- 接种 COVID-19 和流感疫苗，即使之前已患过 COVID-19 或流感。
- 在符合条件时，接种最新的 COVID-19 加强针，即使之前已经接种过加强针。

- 每年都接种流感疫苗。

目前没有针对 **RSV** 的疫苗。但有一种药物（即：palivizumab，品牌名称为 Synagis）可以帮助高危儿童（如患有心脏病和肺病的儿童和早产婴儿）预防 RSV 重症。如果您认为自己的孩子可能需要这种药物，请咨询您的医疗保健提供者。

还可以采取其他哪些措施，保护自己及他人免于感染？

请采取下列关键预防措施：

- 身处室内公共场所和人员拥挤的环境时，以及在您已生病并与其他人相处时，请佩戴贴合严密的口罩。请考虑佩戴优质口罩，例如 N95、KN95 或 KF94 口罩。
- 生病时，请待在家里——不要去上班，让患病的孩子待在家里，不要去日托所和学校——家里家外都要避免与他人在一起相处。
 - 请访问 paidfamilyleave.ny.gov/COVID19，了解您或您的孩子感染 COVID-19 时的带薪休假政策。请致电 855-491-2667 获取援助。
- 让自己和孩子都勤洗手；避免触摸眼睛、鼻子和嘴；清洁经常接触的表面（例如：门把手和水龙头），特别是在您患病时。



获得护理

何时应该接受检测，以及如何接受检测？

如果您有症状，请立即进行 **COVID-19** 和 **流感** 检测，以便您能在符合条件的情况下接受治疗。许多医生办公室、诊所、紧急护理中心和药房都提供 COVID-19 和流感检测——请不要仅为了接受检测而前往急诊室。如需查找 COVID-19 检测站点，请访问 nyc.gov/covidtest。您也可以使用 COVID-19 居家检测盒进行检测。

RSV 检测通常不影响您或您的孩子将要接受的护理。鉴于此，许多医疗保健提供者可能只为年幼的婴儿、65 岁及以上的人员以及其他存在重症风险的人员提供检测。

治疗方法有哪些？

COVID-19 和 **流感** 治疗（如口服抗病毒药片）可以减少出现并发症、住院和死亡的风险。

- 如果您的 COVID-19 或流感检测结果呈阳性，请立即与您的医疗保健提供者联系商讨治疗事宜，因为治疗开始越早，效果越好。
- 流感并发症的高危人群应尽早咨询他们的医疗保健提供者，而不必等待流感检测结果。

没有针对 **RSV** 的特定疗法。

无论您或您的孩子感染的是哪种病毒，都应咨询您的医疗保健提供者，使用非处方药来减轻发烧和其他症状。保持水分也很重要，因此请确保让患儿保持充足的饮水。

何时应该就医？

与您的医疗保健提供者讨论您或您的孩子是否应该到场就医，并了解治疗和缓解症状方面的信息。如果您的孩子有以下情况，请联系您的医疗保健提供者：

- 脱水迹象，例如：口干舌燥或尿少（尿片浸湿程度降低）
- 发烧超过三天或体温保持在华氏 104 度（摄氏 40 度）以上，如果孩子年龄不满 3 个月，则任何程度的发烧都要关注

- 不寻常的烦躁不安、难以喂食或嗜睡

如果您无法联系到您的医疗保健提供者，请前往紧急护理中心或急诊室。

无论成人还是儿童，如果出现呼吸困难（幼儿可能表现为呼吸急促、呼吸哮鸣音、鼻翼煽动或呼吸时颈部肌肉用力）、嘴唇或嘴巴周围颜色苍白或发青、意识模糊、严重脱水或其他令人担忧的症状，请拨打 **911** 或前往附近的医院。

如果您或您的孩子没有症状或只有轻度或中度症状，或只是为了检测，请不要去医院。大多数人感染 COVID-19、流感和 RSV 后会自行康复，或在家中服药后康复。

可从何处获得护理？

如果您或您的孩子没有医疗保健提供者：

- 可前往附近的紧急护理中心或诊所。
- 咨询您的医疗保险，看他们是否提供远程医疗热线服务。
- 联系纽约市健康与医院管理局 (NYC Health + Hospitals) 运营的虚拟快捷护理 (Virtual ExpressCare) 平台，方法是访问 expresscare.nyc 或拨打 631-397-2273。无论移民身份或支付能力如何，您都可以获得以 200 多种语言提供的全天候护理。
- 访问 nyc.gov/covidtest 或致电 212-268-4319，查找纽约市 COVID-19 检测与治疗 (Test & Treat) 网络内站点。

如需更多信息，请致电 **311**，或访问 nyc.gov/health/coronavirus、nyc.gov/flu 和 nyc.gov/rsv。

