

須知資訊：COVID-19、流感和 RSV

呼吸道疾病，例如 **COVID-19**、**流感（流行性感冒）** 和 **呼吸道合胞病毒 (respiratory syncytial virus, RSV)** 感染，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粘液或唾液進入人們的眼睛、鼻子或嘴巴，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。症狀通常表現為輕度到中度，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！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。

- **COVID-19 和流感：**所有年滿或超過 6 個月的人員都應該接種一劑 2025-2026 年的更新版 COVID-19 疫苗和流感疫苗，即使他們此前已經接種過這兩種疫苗。
- **RSV：**下列群體如果之前未接種過 RSV 疫苗，則應接種此疫苗：
 - 年齡 75 歲及以上的成年人
 - 年齡 50 至 74 歲、因患有特定基礎病或居於療養院或其他長期照護機構而面臨更高 RSV 重症風險的成年人

- 懷孕人士（以保護嬰兒在經歷首個 RSV 病毒季（秋季至來年春季）期間免受感染）；如果懷孕人士在孕期內未接種疫苗，則嬰兒應服用單株抗體藥物以提供保護

部分面臨較高 RSV 重症風險的年齡較大的嬰兒和幼童也應服用單株抗體藥物。

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、**流感疫苗** 或 **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。
- 咳嗽和打噴嚏時用手臂或紙巾遮擋，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，打開窗戶和使用可攜式空氣清新器。
- 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，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。



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 和流感居家檢測盒。

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絡治療事宜，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。保持體內水分充足，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癒。

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：

- 脫水症狀，例如：口乾或尿少（濕透的尿布數量減少）
- 持續發燒超過三天或體溫超過華氏 104 度（攝氏 40 度），或年齡不滿 3 個月的孩子出現任何發燒症狀，都應就醫
- 異常煩躁、餵食困難或嗜睡

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。

如果成人或兒童出現呼吸困難（在幼兒中，這可能表現為呼吸急促或伴隨雜音、鼻孔張大或使用頸部肌肉呼吸）、嘴唇或嘴部周圍發白或發青、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，您可以：

- 前往附近的緊急護理中心或診所。
- 諮詢您的健康保險計畫，瞭解他們是否提供遠端醫療熱線服務。
- 造訪 **expresscare.nyc** 或撥打 631-397-2273，聯絡紐約市健康醫療總局 (NYC Health + Hospitals) 的虛擬快捷照護中心 (Virtual ExpressCare)。該中心可用 200 多種語言全天候提供低收費或免費照護服務，無論移民身份如何。