

须知信息：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，在秋冬季节更为常见。

COVID-19、流感和 RSV 各自因不同病毒引发。这三种疾病均主要通过患者咳嗽、打喷嚏或说话时产生的飞沫而传播。如果这些飞沫或受感染的粘液或唾液进入人们的眼睛、鼻子或嘴巴，人们就会生病。

老年人、幼童和特定基础病（如慢性心脏病、肺病或糖尿病）患者因感染这些病毒而引发重症和并发症的风险最高。以下是您用以保证自己和家人安全的重要信息。



症状

COVID-19、流感和 RSV 的症状相似。

- 症状可包括喉咙痛、咳嗽、头痛、发烧、流鼻涕或鼻塞、身体疼痛，以及不太常见的呕吐、腹泻和味觉或嗅觉丧失。症状通常表现为轻度到中度，但也可能很严重。
- 婴幼儿表现出的症状可能只有烦躁、活动减少，以及难以喂食或呼吸困难。
- 有些人可能完全没有症状。



预防

如何保护我自己、我的孩子和他人不感染 COVID-19、流感和 RSV？

请接种疫苗！疫苗可以降低感染这些病毒后引发重症、住院和死亡的几率。

- **COVID-19 和流感：所有年满或超过 6 个月的人员** 都应该接种一剂 2025-2026 年的更新版 COVID-19 疫苗和流感疫苗，即使他们此前已经接种过这两种疫苗。
- **RSV：下列群体** 如果之前未接种过 RSV 疫苗，则应接种此疫苗：
 - 75 岁及以上的成年人
 - 50 至 74 岁、因患有特定基础病或居于疗养院或其他长期护理机构而面临更高 RSV 重症风险的成年人

- 怀孕人士（以保护婴儿在经历首个 RSV 病毒季（秋季至来年春季）期间免受感染）；如果怀孕人士在孕期内未接种疫苗，则婴儿应服用单株抗体药物以提供保护

部分面临较高 RSV 重症风险的年龄较大的婴儿和幼童也应服用单株抗体药物。

您可以同时接种 COVID-19 疫苗、流感疫苗和 RSV 疫苗。

请咨询您的医疗保健提供者，了解您自己或您的孩子需要接种哪些疫苗。如需查找 **COVID-19** 疫苗、**流感疫苗** 或 **RSV** 疫苗接种站点，请访问 nyc.gov/health/map。

以下是一些预防感染和传播呼吸道病毒的其他方法：

- 身处室内公共场所和拥挤的空间，以及自己生病且无法与他人隔离时，要佩戴贴合紧密的口罩。优质口罩（例如 N95、KN95 或 KF94）可以提供更好的保护。
- 咳嗽和打喷嚏时用手臂或纸巾遮挡，然后洗手。
- 生病时应避免与他人亲密接触，不要外出工作，不要让生病的孩子去日托所和上学。
- 改善通风，打开窗户和使用便携式空气清新器。
- 让自己和孩子都勤洗手；避免触摸您的眼睛、鼻子和嘴巴；清洁经常接触的表面（例如：门把手和水龙头），特别是在您生病的时候。

通常情况下，人们在生病后最初的三到五天内更具传染性。如果您觉得不适，请留在家中至少 24 小时，直到您的症状有所改善，且在未使用退烧药的情况下不再发烧为止。之后，您可以恢复日常活动（例如上班和上学），但应在接下来的五天内，坚持佩戴贴合紧密的口罩，因为您仍然可能具有传染性。



获得护理

应何时及如何接受检测？

如果您出现症状，请立即进行 COVID-19 和流感检测，以便您能在符合条件时开始接受治疗。许多医生诊室、诊所、紧急护理中心和药房都能同时提供 COVID-19、流感和 RSV 检测。您也可以使用 COVID-19 和流感居家检测盒。

治疗方法有哪些？

COVID-19 和 **流感** 治疗（如口服抗病毒药片）可以降低并发症、住院和死亡风险。

- 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并接受治疗，因为越早开始治疗，效果越好。

针对 **RSV** 没有特效治疗方法。

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。保持体内水分充足，以及确保患儿不脱水，也十分重要。大多数人会自行康复，或是用过非处方药后痊愈。

应何时寻求医疗护理？

在是否要寻求医疗护理问题上，应咨询您或您孩子的医疗保健提供者。如果您的孩子出现下列情况，请联系其医疗保健提供者：

- 脱水症状，例如：口干或尿少（湿透的尿布数量减少）
- 持续发烧超过三天或体温超过华氏 104 度（摄氏 40 度），或年龄不满 3 个月的孩子出现任何发烧症状，都应就医
- 异常烦躁、喂食困难或嗜睡

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。

如果成人或儿童出现呼吸困难（在幼儿中，这可能表现为呼吸急促或伴随杂音、鼻孔张大或使用颈部肌肉呼吸）、嘴唇或嘴部周围发白或发青、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医疗保健提供者，您可以：

- 前往附近的紧急护理中心或诊所。
- 咨询您的医疗保险计划，了解他们是否提供远程医疗热线服务。
- 请访问 **expresscare.nyc** 或拨打 631-397-2273，与纽约市健康与医院管理局 (NYC Health + Hospitals) 的 Virtual ExpressCare（虚拟快捷护理中心）联系。该中心可用 200 多种语言全天候提供低收费或免费护理服务，无论移民身份如何。