

患了 COVID-19 应如何应对

了解如何照顾自己和保护他人

COVID-19 的症状有哪些？

- 常见症状包括：发烧或发冷、咳嗽、呼吸急促或呼吸困难、疲劳、肌肉或身体疼痛、头痛、丧失味觉或嗅觉、喉咙痛、鼻塞或流鼻涕、恶心或呕吐，以及腹泻。
- 有些人没有任何症状。



哪些人因 COVID-19 而病重、住院或死亡的风险较高？

- 50 岁及以上的人群，特别是 65 岁及以上的人群
- 妊娠人员
- 患有某种基础疾病的任何年龄段人员
- 残障人士
- 尚未接种 COVID-19 疫苗的人员
- 黑人、拉丁裔、土著民族的人员，出于系统性健康和社会不平等原因

如果本人拥有 COVID-19 症状，该怎么办？

- **请待在家里。** 请勿上班或上学。采取预防措施，以确保家人不生病。（详见第 2 页“我应如何保护他人？”一节。）
- **接受检测。** 许多医疗保健提供者和药店都提供检测服务。
- **咨询您的医疗保健提供者，并询问治疗事宜。** 如有可能，请使用语音通话或视频电话的方式。治疗可以降低 COVID-19 病情加重和住院风险，在患病后尽快接受治疗效果最佳。如需更多信息，请访问 nyc.gov/health/covidtreatments。



- **请告知密切接触者。** 请告知与您密切接触的人，以便他们能够接受检测。这包括在您的症状开始（如果您没有症状，则是检测当日）前两天与您有过密切接触的人员。
- **在紧急情况下寻求帮助。** 如果您开始出现呼吸困难、胸口一直感到有疼痛或压力、嘴唇或面部呈青紫或灰色、或发现任何其他紧急状况，请立即致电 **911**。



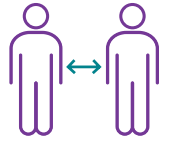
生病后，我何时才能出门？

- 如果您有症状，请居家观察，直到至少 24 小时内不服用退烧药（如泰诺）也没有发烧，并且其他症状有所改善。
- 在因生病待在家里时以及在返校、复工或进行其他活动后的五天内，请遵循“我如何保护他人？”一节中的预防措施（见右侧），因为您仍然有可能将病毒传播给他人。
- 如果您从未出现过症状，但 COVID-19 检测结果呈阳性，则无需居家观察，但应在检测日期后的五天内采取预防措施，以降低将病毒传播给他人的风险。
- 如果您在恢复正常活动后出现发烧或开始感觉症状加重，请再次居家观察并远离他人，直到至少 24 小时内不服用退烧药也没有发烧，并且其他症状有所改善。然后在接下来的五天里继续采取预防措施。

我应该如何保护他人？

在您生病居家期间以及返校、复工或进行其他活动后的五天内，请遵循以下预防措施以保护他人：

- 保持身体距离：
 - 如有可能，请待在不同的房间，使用不同的洗手间。
 - 远离他人，特别是远离患 COVID-19 重症的高危人群。
- 遮盖：
 - 与他人相处时，请佩戴一个密切贴合的口罩。请让他们在与您待在一起时也佩戴口罩。
 - 使用面巾纸或手臂遮挡咳嗽和喷嚏。
- 清洁：
 - 经常用肥皂和水洗手。
 - 清洁您经常接触的表面。
 - 请勿共用毛巾、食物或餐具。
- 通风：
 - 打开门窗。
 - 使用一台便携式空气清新器。
 - 打开浴室和炉灶上的抽风机，将空气向上抽出。



您需要帮助吗？

如在寻找医疗保健提供者时需要帮助，请致电 **311** 或 **844-692-4692**。

请按时接种疫苗。 接种疫苗是保护自己免于罹患 COVID-19 重症、住院和死亡的最佳方式。疫苗还能降低患上长期 COVID（感染 COVID-19 后症状持续数月或更长时间）的风险。如需获得有关 COVID-19 疫苗的更多信息，请访问 nyc.gov/covidvaccine。