患了 COVID-19 應如何應對

瞭解如何照顧自己和保護他人

COVID-19 的症狀有哪些？

- 常見症狀包括：發燒或發冷、咳嗽、呼吸急促或呼吸困難、疲勞、肌肉或身體疼痛、頭痛、喪失味覺或嗅覺、喉嚨痛、鼻塞或流鼻涕、噁心或嘔吐，以及腹瀉。
- 有些人沒有任何症狀。

哪些人因 COVID-19 而病重、住院或死亡的風險較高？

- 50 歲及以上的人群，特別是 65 歲及以上的人群
- 妊娠人員
- 患有某種基礎疾病的任何年齡段人員
- 尚未接種 COVID-19 疫苗的人員
- 黑人、拉丁裔、土著民族的人員，出於系統性健康和社會不平等原因

如果我有 COVID-19 症狀，該怎麼辦？

- **請待在家裡。**請勿離家外出，除非您需要獲取關鍵的醫療服務（包括接受 COVID-19 檢測）或在沒有人代您購物時獲取基本需求（例如買菜）。請勿上班或上學。

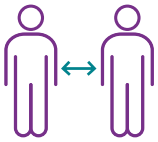
- **諮詢您的健康照護提供者，並詢問治療事宜。**如有可能，請使用語音通話或視訊電話的方式。治療會降低您因 COVID-19 而出現重症和住院的風險，且在生病後儘早治療的效果最佳。如需更多資訊，請造訪 **nyc.gov/health/covidtreatments**。

- **接受檢測。**請造訪 **nyc.gov/covidtest** 或致電 **311** 查找檢測站點。 您也可以使用 COVID-19 居家檢測盒

- **請告知密切接觸者。**告訴與您有過密切接觸的人員（即在 24 小時內您與該人員在 6 英呎範圍內相處至少 15 分鐘），以便他們能夠接受檢測。這包括在您症狀開始（如果您沒有症狀，則是檢測當日）前的兩天內與您有過密切接觸的人員。
- **在緊急情況下尋求幫助。**如果您開始出現呼吸困難、胸口疼痛或有壓力感、嘴唇或面部呈青紫或灰色，或出現任何其他緊急狀況，請立即致電 **911**。

我如何保護與我一起居住的人員？

- 保持身體距離：
  - 如有可能，請待在不同的房間，使用不同的洗手間。
  - 遠離他人，特別是遠離易患 COVID-19 重症的高危人群。



- 遮蓋：
  - 與他人相處時，請佩戴密切貼合的口罩。讓與您待在一起的其他人也戴口罩。
  - 用面巾紙或您的手臂遮蓋您的咳嗽和噴嚏。

- 清潔：
  - 經常用肥皂和水洗手。
  - 清潔您經常接觸的表面。
  - 請勿共用毛巾、食物或餐具。

- 通風：
  - 打開門窗。
  - 使用可攜式空氣清潔器。
  - 打開浴室和爐灶上的抽風機，將空氣向上抽出。

生病後，我何時才能離家外出？

- 如果您的檢測結果呈陽性並有症狀，請從您的症狀出現後的一天算起，待在家裡（隔離）至少五天整。如果您的症狀不包括呼吸急促或呼吸困難，您的整體病情已得到改善，且您在未服藥的情況下，在過去 24 小時內未曾發燒，則您可以結束居家隔離。
- 如果您的檢測結果呈陽性，並且沒有症狀，那麼從您接受檢測的那一天起，要在家裡待上五天整。

- 如果您的檢測結果呈陰性但有症狀，不過您在過去 24 小時內在沒有服藥時也沒有發燒，您就可以離家外出。如果使用 COVID-19 居家檢測盒，兩次檢測之間至少要間隔 48 小時。

從您的症狀開始或檢測結果呈陽性那天起，請在接下來的 10 日內與人相處時戴上密切貼合的口罩，並遵循關鍵的建議預防措施。如果您的兩次陰性 COVID-19 檢測之間間隔了 48 小時，則您可以早一些取下口罩。欲瞭解更多資訊，請造訪 **cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/isolation.html**。

需要幫助嗎？

如果您需要健康照護提供者，請致電 212-268-4319。無論您的移民身份或支付能力如何， 紐約市健康醫療總局 (Health + Hospitals) 都會提供照護。如在尋找健康照護提供者時需要幫助，請致電 **311** 或 844-692-4692。

請按時接種疫苗。接種疫苗是保護自己免於罹患 COVID-19 重症、住院和死亡的最佳方式。疫苗還能降低患上長期 COVID（感染 COVID-19 後症狀持續數月或更長時間）的風險。如需獲得更多有關 COVID-19 疫苗的資訊，請造訪 **nyc.gov/covidvaccine**。

NYC Health