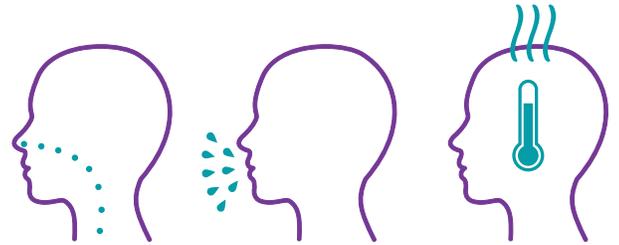


如果您患有 2019 冠狀病毒 (COVID-19) 應當如何應對

瞭解如何在家照顧自己和他人。

COVID-19 的症狀有哪些？

- 這種疾病存有各種症狀，從輕症到重症不等。有些人沒有任何症狀。
- 更為常見的症狀包括：發燒或發冷、咳嗽、氣促或呼吸困難、疲勞、肌肉或身體疼痛、頭疼、喪失味覺或嗅覺、喉嚨痛、鼻塞或流鼻涕、惡心或嘔吐，以及腹瀉。



哪些人群屬於最易患有 COVID-19 重疾的高風險人群？

- 在成年人中，罹患重疾的風險隨著年齡的增長而增加，老年人的風險最高。
- 患有基礎疾病的任何年齡段的人員，例如：
 - 癌症
 - 慢性腎病
 - COPD（慢性阻塞性肺部疾病）
 - 因器官移植而致的免疫系統薄弱
 - 肥胖
 - 嚴重心臟疾病
 - 鐮狀細胞性貧血症
 - 2 型糖尿病
- 如果您患有的基礎疾病可能增加您罹患 COVID-19 重疾的風險，或您的年齡在 65 周歲或以上，請考慮盡可能地待在家中保護自己。



如果本人有 COVID-19 的症狀，我應當怎麼做？

- **待在家裡！** 請勿離家外出，除非您需要接受 COVID-19 的檢測和獲取關鍵的醫療服務，或在沒人能夠幫您購物時，外出購買基本需求品，例如：買菜。請勿上班，即使您是一名關鍵工作者。
- **請諮詢您的健康照護提供者！** 盡可能地使用電話或遠端醫療服務。
- **接受檢測！** 如果您的提供者不提供檢測，請造訪 nyc.gov/covidtest 或致電 **311** 查找距離您最近的檢測站點。許多站點提供免費檢測。
- **請在緊急情況下致電 911！** 如果您開始發現呼吸困難、胸口一直感到有疼痛或壓力、意識模糊、嚴重嗜睡、嘴唇或面部青紫、或發現任何其他緊急狀況，請致電 911。
- **如果您必須離家外出則請：**
 - 避免人群聚集的區域。
 - 與他人保持至少 6 英尺的距離。
 - 佩戴一張面罩。
 - 外出前請洗手，並在室外使用含酒精的洗手液。



如果您患有 COVID-19 或有 COVID-19 的症狀，並與他人一起居住則請：

- 保持身體距離。
 - 請勿邀請訪客。
 - 與他人保持至少 6 英尺的距離。如有可能請待在一個單獨的房間裡。
 - 如果你們必須共用一張床，則請以頭對腳的方式睡下，或請另一個人到沙發上去睡。
 - 將已經患病的人員與他人分隔開來，特別是與重症高風險人群分隔開來。
 - 考慮到一間 COVID-19 指定酒店中免費逗留。請造訪 nyc.gov/covid19hotel 或致電 **844-692-4692**。
- 遮蓋：
 - 佩戴一張面罩，特別是當您與他人的距離在 6 英尺以內時。
 - 使用一張面巾紙或您的手臂遮蓋您的咳嗽和噴嚏。
- 保持清潔：
 - 將用過的面巾紙立即扔進垃圾桶裡。
 - 經常用肥皂和水洗手至少 20 秒鐘，尤其是在咳嗽或打噴嚏之後。
 - 如果您無法洗手，則請使用含酒精的洗手液。
 - 頻繁清潔您所接觸的表面，例如：門把手、電燈開關、水龍頭、電話和遙控器。
 - 使用常用洗衣劑，採用溫度最高的設置來清洗毛巾、床品和衣物，並將其完全烘乾。
 - 請勿與他人共用食物或餐具，並在每次用完餐具後將其清洗乾淨。



生病後，我何時才能離家外出？

如果您已經生病，請在沒有達到以下條件前待在家裡：

- 自您的症狀開始出現至少已經過了 10 天
- 在過去 24 小時內，您沒有服用退燒藥也並沒有發燒
- 您的整體病症已經得到好轉

如果您透過拭子或唾液診斷性（病毒）檢測的結果為 COVID-19 呈陽性，但從未有過任何症狀，請自您檢測之日起在家隔離 10 日。



您需要幫助嗎？

如果您沒有醫師，但需要尋找一名，請致電 **844-692-4692**。不論您的移民狀態或支付能力如何，紐約市都將提供醫療照護。如需更多有關 COVID-19 的資訊，請致電 **311** 或造訪 nyc.gov/coronavirus。