

# 如果您患有 2019 冠状病毒 (COVID-19) 应当如何应对

## 了解如何在家照顾自己和其他人。

### COVID-19 的症状有哪些？

- 这种疾病存有各种症状，从轻症到重症不等。有些人没有任何症状。
- 更为常见的症状包括：发烧或发冷、咳嗽、气促或呼吸困难、疲劳、肌肉或身体疼痛、头疼、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。



### 哪些人群属于最易患有 COVID-19 重疾的高风险人群？

- 在成年人中，罹患重疾的风险随着年龄的增长而增加，老年人的风险最高。
- 患有基础疾病的任何年龄段的人员，例如：
  - 癌症
  - 慢性肾病
  - COPD（慢性阻塞性肺部疾病）
  - 因器官移植而致的免疫系统薄弱
  - 肥胖
  - 严重心脏疾病
  - 镰状细胞性贫血症
  - 2 型糖尿病
- 如果您患有的基础疾病可能增加您罹患 COVID-19 重疾的风险，或您的年龄在 65 周岁或以上，请考虑尽可能地待在家中保护自己。



### 如果本人有 COVID-19 的症状，我应当怎么做？

- **请待在家中！** 请勿离家外出，除非您需要接受 COVID-19 的检测和获取关键的医疗服务，或在没人能够帮您购物时，外出购买基本需求品，例如：买菜。请勿上班，即使您是一名关键工作者。
- **请咨询您的医疗保健提供者！** 尽可能地使用电话或远程医疗服务。
- **接受检测！** 如果您的提供者不提供检测，请访问 [nyc.gov/covidtest](https://nyc.gov/covidtest) 或致电 311 查找距离您最近的检测站点。许多站点提供免费检测。
- **请在紧急情况下致电 911！** 如果您开始发现呼吸困难、胸口一直感到有疼痛或压力、意识模糊、严重嗜睡、嘴唇或面部青紫、或发现任何其他紧急状况，请致电 911。
- **如果您必须离家外出则请：**
  - 避免人群聚集的区域。
  - 与他人保持至少 6 英尺的距离。
  - 佩戴一张面罩。
  - 外出前请洗手，并在室外使用含酒精的洗手液。



## 如果您患有 COVID-19 或有 COVID-19 的症状，并与其他人一起居住则请：

- 保持身体距离：
  - 请勿邀请访客。
  - 与他人保持至少 6 英尺的距离。如有可能请待在一个单独的房间里。
  - 如果你们必须共用一张床，则请以头对脚的方式睡下，或请另一个人到沙发上去睡。
  - 将已经患病的人员与其他人分隔开来，特别是与重症高风险人群分隔开来。
  - 考虑到一间 COVID-19 指定酒店中免费逗留。请访问 [nyc.gov/covid19hotel](https://nyc.gov/covid19hotel) 或致电 **844-692-4692**。
- 遮盖：
  - 佩戴一张面罩，特别是当您与他人的距离在 6 英尺以内时。
  - 使用一张面巾纸或您的手臂遮盖您的咳嗽和喷嚏。
- 保持清洁：
  - 将用过的面巾纸立即扔进垃圾桶里。
  - 经常用肥皂和水洗手至少 20 秒钟，尤其是在咳嗽或打喷嚏之后。
  - 如果您无法洗手，则请使用含酒精的洗手液。
  - 频繁清洁您所接触的表面，例如：门把手、电灯开关、水龙头、电话和遥控器。
  - 使用常用洗衣剂，采用温度最高的设置来清洗毛巾、床品和衣物，并将其完全烘干。
  - 请勿与他人共享食物或餐具，并在每次用完餐具后将其清洗干净。



## 生病后，我何时才能离家外出？

如果您已经生病，请在没有达到以下条件前待在家里：

- 自您的症状开始出现至少已经过了 10 天
- 在过去 24 小时内，您没有服用退烧药也并没有发烧
- 您的整体病症已经得到好转

如果您通过拭子或唾液诊断性（病毒）检测的结果为 COVID-19 呈阳性，但从未有过任何症状，请自您检测之日起在家隔离 10 日。



## ? 您需要帮助吗？

如果您没有医生，但需要寻找一名，**请致电 844-692-4692**。不论您的移民状态或支付能力如何，纽约市都将提供医疗照护。如需更多有关 COVID-19 的信息，**请致电 311 或访问 [nyc.gov/coronavirus](https://nyc.gov/coronavirus)**。