

到底是

流感還是 COVID-19?

在這個流感季期間，
人們可能很難區分流感和 **2019 冠
狀病毒病 (COVID-19)** 之間的區別。
檢測可幫助您確定您所患的是
流感還是 **COVID-19**。

預防流感的最佳方式是接種流感疫苗。如需更多資訊 或需要查找接種流感疫苗的地點，請造訪 nyc.gov/flu，或致電 **311** 或發送簡訊「flu」至 **877-877**。
如需針對 COVID-19 獲取詳細資訊，請造訪 nyc.gov/health/coronavirus。

流感和 COVID-19 的症狀有哪些？

流感和 COVID-19 由不同病毒所導致，但它們可能有類似的症狀。流感和 COVID-19 所共有的症狀包括：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、喉嚨痛、鼻塞或流鼻涕、惡心或嘔吐，以及腹瀉。COVID-19 還可能導致喪失味覺或嗅覺。兩種感染都可能導致肺炎、其他嚴重併發症、住院或死亡。

流感和 COVID-19 的共有症狀可能在接觸病毒後不久呈現。然而，患有 COVID-19 的人員可能需要更長時間才會有症狀顯現。COVID-19 的症狀可能在人們接觸了 COVID-19 病毒後大約兩天至 14 天後顯現；而流感的症狀則可能在接觸病毒一至四天後顯現。

流感和 COVID-19 是如何傳播的？

- 這兩種疾病均可：透過與受感染人員進行密切接觸（在 6 英尺以內）而傳播；透過某人咳嗽、打噴嚏、歌唱或談話時噴射的微滴傳播。
- 無症狀感染人員也可能傳播流感和 COVID-19。
- 當人們接觸有病毒的表面，然後觸摸自己的嘴巴、鼻子或眼睛時，也可能感染上流感或 COVID-19。儘管這不被視為這類病毒的主要感染渠道，但卻展示了頻繁使用肥皂和水洗手的重要性。

一旦染上流感後，哪些人群面臨著染上重疾的風險？

老年人、患有基礎疾病的人員、懷孕人員患上流感和 COVID-19 帶來的嚴重疾病的風險更高。

相較於 COVID-19，年齡在 5 周歲以下的兒童更易患上流感帶來的嚴重疾病。但是患有基礎疾病的嬰兒和兒童患上流感和 COVID-19 帶來的嚴重疾病的風險更高。

我如何保護自己不會患上流感和 COVID-19?

所有紐約市民均應接種流感疫苗，特別是年齡在 5 周歲以下的兒童、年齡在 50 周歲以上的成人、懷孕或可能懷孕的婦女、或患有其他疾病的人員，例如氣喘、糖尿病、心臟病或 HIV。流感疫苗是安全、快捷、且囊括在大部分健康保險計畫之中的，包括 Medicaid。

流感疫苗不能預防 COVID-19。因此重要的是，我們需要繼續遵守預防 COVID-19 傳播的四大核心措施。

- **生病後待在家裡**：如果您生病了，請待在家裡，除非您需要獲取關鍵醫療照護（包括 COVID-19 檢測）或獲取其他必需品。
- **保持身體距離**：與他人保持至少 6 英尺的距離。
- **佩戴口罩**：保護您周邊的人員。無症狀感染者也具有傳染性，可以在咳嗽、打噴嚏或說話時傳播這種疾病。面罩有利於減少 COVID-19 的傳播。
- **保持良好的手部衛生習慣**：請經常使用肥皂和水清洗雙手，或在沒有肥皂和水時，使用消毒洗手液；定期清潔頻繁觸摸的表面；避免在未洗手時碰觸面部；且在咳嗽或打噴嚏時使用手臂而不是雙手遮掩。

我在哪裡可以獲得流感疫苗？

紐約市 (NYC) 的許多地方都提供免費或低價的流感疫苗。請諮詢您的常規健康照護提供者或您的本地藥房。如需詳細資訊或需要查找接種流感疫苗的地點，請造訪 nyc.gov/flu，致電 311 或發送簡訊「flu」至 877-877。

如果本人擁有流感或 COVID-19 的症狀，我應當怎麼做？

- **待在家裡!** 請勿離家外出，除非您需要接受檢測和獲取其他關鍵醫療服務，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!** 如果您有症狀，特別是當您是一名老年人、懷孕婦女或患有基礎疾病可能導致您更易罹患重症時，請致電您的健康照護提供者。您可能可以盡早獲取抵禦流感的抗病毒藥物，降低疾病和併發症的嚴重程度。如果您沒有一名健康照護提供者，您可以致電 311 或 844-692-4692。不論您的移民身份或支付能力如何，您都能在 NYC 獲得醫療照護。如果您出現呼吸困難、高燒不退或無法吞嚥食物，則請立即致電 911。
- **請接受檢測!** 如果您的健康照護提供者不提供 COVID-19 檢測服務，請造訪 nyc.gov/covidtest 尋找一處您附近的檢測站點，或致電 311。許多站點提供免費檢測。

如需尋找接種流感疫苗的地點：

請造訪 nyc.gov/flu | 致電 311 | 發送簡訊「flu」至 877-877

