

# 到底是 流感还是 COVID-19?

在这个流感季期间，人们可能很难区分流感和 2019 冠状病毒病 (COVID-19) 之间的区别。检测可帮助您确定您所患的是流感还是 COVID-19。

预防流感的最佳方式是接种流感疫苗。如需更多信息 或需要查找接种流感疫苗的地点，请访问 [nyc.gov/flu](https://nyc.gov/flu)，或致电 311 或发送短信“flu”至 877-877。如需针对 COVID-19 获取详细信息，请访问 [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus)。

## 流感和 COVID-19 的症状有哪些？

流感和 COVID-19 由不同病毒所导致，但它们可能有类似的症状。流感和 COVID-19 所共有的症状包括：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、喉咙痛、鼻塞或流鼻涕、恶心或呕吐，以及腹泻。COVID-19 还可能导致丧失味觉或嗅觉。两种感染都可能 导致肺炎、其他严重并发症、住院或死亡。

流感和 COVID-19 的共有症状可能在接触病毒后不久呈现。然而，患有 COVID-19 的人员可能需要更长时间才会有症状显现。COVID-19 的症状可能在人们接触了 COVID-19 病毒后大约两天至 14 天后显现；而流感的症状则可能在接触病毒一至四天后显现。

## 流感和 COVID-19 是如何传播的？

- 这两种疾病均可：通过与受感染人员进行密切接触（在 6 英尺以内）而传播；通过某人咳嗽、打喷嚏、歌唱或谈话时喷射的飞沫传播。
- 无症状感染人员也可能传播流感和 COVID-19。
- 当人们接触有病毒的表面，然后触摸自己的嘴巴、鼻子或眼睛时，也可能感染上流感或 COVID-19。尽管这不被视为这类病毒的主要感染渠道，但却展示了频繁使用肥皂和水洗手的重要性。

## 一旦染上流感后，哪些人群面临着染上重疾的风险？

老年人、患有基础疾病的人员、怀孕人员患上 流感和 COVID-19 带来的严重疾病的风险更高。

相较于 COVID-19，年龄在 5 周岁以下的儿童更易患上流感带来的严重疾病。但是患有基础疾病的婴儿和儿童患上流感和 COVID-19 带来的严重疾病的风险更高。

## 我如何保护自己不会患上流感和 COVID-19?

所有纽约市民均应接种流感疫苗,特别是年龄在 5 周岁以下的儿童、年龄在 50 周岁以上的成人、怀孕或可能怀孕的妇女、或患有其他疾病的人员,例如哮喘、糖尿病、心脏病或 HIV。流感疫苗是安全、快捷、且囊括在大部分医疗保险计划之中的,包括 Medicaid。

流感疫苗**不能**预防 COVID-19。因此重要的是,我们需要继续遵守预防 COVID-19 传播的四大核心措施。

- **生病后待在家里:**如果您生病了,请待在家里,除非您需要获取关键医疗护理(包括 COVID-19 检测)或获取其他必需品。
- **保持身体距离:**与他人保持至少 6 英尺的距离。
- **佩戴口罩:**保护您周边的人员。无症状感染者也具有传染性,可以在咳嗽、打喷嚏或说话时传播这种疾病。面罩有利于减少 COVID-19 的传播。
- **保持良好的手部卫生习惯:**请经常使用肥皂和水清洗双手,或在没有肥皂和水时,使用消毒洗手液;定期清洁频繁触摸的表面;避免在未洗手时碰触面部;且在咳嗽或打喷嚏时使用手臂而不是双手遮掩。

## 我在哪里可以获得流感疫苗?

纽约市(NYC)的许多地方都提供免费或低价的流感疫苗。请咨询您的常规医疗保健提供者或您的本地药房。如需详细信息或需要查找接种流感疫苗的地点,请访问 [nyc.gov/flu](https://nyc.gov/flu), 致电 311 或发送短信“flu”至 877-877。

## 如果本人拥有流感或 COVID-19 的症状,我应当怎么做?

- **请待在家中!**请勿离家外出,除非您需要接受检测和获取其他关键医疗服务,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!**如果您有症状,特别是当您是一名老年人、怀孕妇女或患有基础疾病可能导致您更易罹患重症时,请致电您的医疗保健提供者。您可能可以尽早获取抵御流感的抗病毒药物,降低疾病和并发症的严重程度。如果您没有一名医疗保健提供者,您可以致电 311 或 844-692-4692。不论您的移民身份或支付能力如何,您都能在 NYC 获得医疗护理。如果您出现呼吸困难、高烧不退或无法吞咽食物,则请立即致电 911。
- **请接受检测!**如果您的医疗保健提供者不提供 COVID-19 检测服务,请访问 [nyc.gov/covidtest](https://nyc.gov/covidtest) 寻找一处您附近的检测站点,或致电 311。许多站点提供免费检测。

## 如需寻找接种流感疫苗的地点:

请访问 [nyc.gov/flu](https://nyc.gov/flu) | 致电 311 | 发送短信“flu”至 877-877

