

# 應對季節性疾病

**COVID、流感和呼吸道合胞病毒** 感染正在蔓延。我們在新冠大流行期間採取的措施仍然是抵禦這些疾病的最佳保護措施。

## 疾病的日常預防

- 生病時待在家裡。避免靠近病人。
- 注意有無症狀出現，尤其是當您身邊有人生病時。
- 勤洗手。
- 清潔和消毒經常接觸的表面，例如門把手、電話和電視遙控器。
- 如果出現COVID-19症狀，請接受檢測。
- 每年接種流感疫苗，並按照建議接種COVID-19疫苗和加強針劑。



## 在呼吸道疾病高發季節

有助于讓孩子們繼續上學，防止錯過工作或聚會，並保持我們醫院平穩運作的其他行為：

- 在室內或人多的地方戴口罩。
- 推遲拜訪重病風險較高的人，或者在他們身邊時採取更多保護措施，例如戴口罩和保持肢體距離。
- 舉行規模較小的戶外聚會。
- 打開門窗，改善通風。



	COVID	流感	RSV
容易通過空氣傳播	√		
通過來自他人鼻子或嘴巴的粘液飛沫傳播	√	√	√
可在堅硬和柔軟的表面上存活並通過人們與這些表面接觸而傳播		√	√
已有可用疫苗	√	√	
可能的 <b>更高風險</b> 是針對 <b>孕婦、老年人和免疫力低下的人群</b> 而言的	√	√	√
<b>嬰兒和兒童</b> 面對的風險可能 <b>更高</b>		√	√

## 如果您患重症COVID-19、流感或呼吸道合胞病毒的風險較高

請與您的醫療服務機構保持聯繫。若您還沒有醫療服務機構，請致電211幫助尋找。您的醫療服務機構可能會建議您戴上口罩或採取其他預防措施。如果您生病了，他們可以幫助您決定是否需要接受檢測或治療。

如果您生病了，請翻看另一面關於如何應對此類情況的內容。

## 如果您生病了

患上這些呼吸道疾病后，大多數人能夠自行康復。呆在家裡，做一些通常能讓您感覺好些的事情：睡覺、休息、多喝水。

## 如果您或您的孩子出現以下嚴重症狀，請撥打911：

- 呼吸困難
- 胸部或腹部出現疼痛或壓迫感
- 無法喝水或吞嚥困難
- 出現意識模糊或難以被叫醒
- 嘴唇或臉色發藍或發灰

## 如果您在生病的情況下必須跟別人待在一起

- 請戴上能夠遮住您鼻子和嘴巴的口罩。
- 勤洗手，尤其是在擤鼻涕後。
- 咳嗽時用紙巾或袖子蓋住。
- 請盡量與他人保持一定距離。
- 改善與他人所處房間的通風情況，例如打開窗戶。

## 您什麼時候可以和別人待在一起？

人們通常可以在以下情況下重返工作、學校和其他活動：

- 在未使用退燒藥的情況下至少24個小時沒有發燒，**並且**
- 症狀確實有所改善，**並且**
- 飲食情況良好，**並且**
- 流鼻涕和咳嗽症狀很輕微，可以在參加活動時保持雙手清潔。

**在其他人身邊時，請考慮戴上口罩，直到您不再流鼻涕和咳嗽。**

