

# 应对季节性疾病

新冠、流感和RSV感染持续蔓延。我们在疫情期间所采取措施仍是对抗此类疾病的最佳方式。

## 疾病日常预防

- 生病后请居家。避免接触病人。
- 观察自己是否有症状,尤其周围有人生病情况下。
- 勤洗手。
- 对经常接触的物体表面进行清洁和消毒,如门把手、电话和电视遥控器。
- 如果出现新冠症状,请进行检测。
- 每年注射一次流感疫苗,并根据建议注射新冠疫苗和加强针。



## 呼吸道疾病季节

还有一些措施可以帮助孩子留校学习、避免错过工作或聚会、确保医院正常运转：

- 在室内或人群密集处佩戴口罩。
- 推迟拜访重病高风险区人群,如接触此类人群,应加强防护措施,例如佩戴口罩、保持物理距离。
- 缩小户外聚会规模。
- 开窗开门,保持空气流通。



|                        | 新冠 | 流感 | RSV |
|------------------------|----|----|-----|
| 易于通过空气传播               | √  |    |     |
| 通过口鼻粘液飞沫传播             | √  | √  | √   |
| 可在坚硬或柔软表面存活,通过此类表面接触传播 |    | √  | √   |
| 可接种疫苗                  | √  | √  |     |
| 对孕妇、老年人和免疫力低下人群 风险较高   | √  | √  | √   |
| 对婴幼儿风险较高               |    | √  | √   |

## 如果您罹患重症新冠、流感和RSV的风险较高

请与医护人员保持联系。如果您没有医护人员,请拨打211求助配备。医护人员可能推荐您佩戴口罩或采取其他预防措施。如您患病,相关医护人员可帮您决定是否需要进行检测或治疗。

查看背面,了解患病后具体措施。

## 如果您患病

此类呼吸性疾病多数人可自愈。请居家照常生活，保持心情舒畅：睡觉、休息、大量饮水或补充充足液体。

## 如果您或孩子出现以下重症，请拨打911：

- 呼吸困难
- 胸部或腹部疼痛或有压力
- 无法喝水或吃流食
- 新出现的意识模糊或无法唤醒
- 嘴唇或脸发蓝或发灰

## 如果您患病但必须与他人接触

- 请佩戴贴合口鼻的口罩。
- 勤洗手，尤其是擤鼻涕后。
- 咳嗽时以纸巾或袖口遮掩。
- 尽量与他人保持距离。
- 保持空气流通，例如开窗。

## 什么情况下可以与他人接触？

以下情况下，一般可以恢复工作、学习或其他活动：

- 在未使用退烧药情况下，已至少24小时没有发烧，**以及**
- 症状出现明显好转，**以及**
- 可正常饮食，**以及**
- 流涕和咳嗽症状轻微，可参加活动并保持双手清洁。

**流涕和咳嗽症状消失前与他人接触，可考虑佩戴口罩。**

