

保持健康安度秋冬

很多病毒會在這個季節傳播。請注意COVID-19、流感（flu）和呼吸道合胞病毒（RSV）感染的體徵。

体征和症状

- 发烧
- 咳嗽
- 全身疼痛
- 流鼻涕
- 头痛
- 喉咙肿痛
- 乏力
- 嗅觉或味觉丧失
(更常见于COVID-19感染)



预防

- **用肥皂和清水洗手。** 如果身邊沒有肥皂和水，則使用消毒洗手液。
- **疫苗可以防止您出現嚴重病症並將病毒傳給其他人。** 現提供COVID-19、流感和RSV疫苗。
- 佩戴口罩不但可以保護您本人，還可以保護其他人。如果存在以下情況，您特別應該佩戴口罩：
 - 需要在生病时离家外出。
 - 正在照顾病人。
 - 与重症高危人员共处。
 - 與一大羣人共處一室，特別是這些疾病在社區有所增加時。
- 一些人感染病毒后会出现重症，而一些人则根本不会。但是任何病毒感染人员都会将病毒传播给他人。
- 如果生病了，請待在家中休息；如果症狀惡化，請聯繫醫生。



治疗

- 一些人可能需要医生开具处方药。现有针对特定病毒的特定药物。
- **如果出现以下症状，您肯定需要就医：**
 - 呼吸困难。
 - 发热，长时间不退烧。
 - 因年齡或健康狀況而存在COVID-19、流感或RSV重症感染的風險。醫生可以開具一些抗病毒處方藥，幫助您更快好轉。

如果不确定，请咨询医生。

资源

- 請訪問 www.coronavirus-sd.com 獲得COVID-19相關資訊。
- 請瀏覽 [免疫診所網頁](#)，或者掃描QR碼獲得有關流感和免疫服務的資訊，並查詢附近的疫苗診所。
- 請瀏覽 [RSV網頁](#) 獲得RSV相關資訊。
- 如果沒有醫療保健人員或者醫療保險，請訪問 www.211sandiego.org，或撥打2-1-1。

