呼吸道疾病：症狀、治療和疫苗

呼吸道疾病，例如流感、呼吸道合胞病毒 (英語簡稱- RSV）、新冠病毒病 (英語簡稱- COVID-19) 和普通感冒可以在社區傳播。這些疾病在秋季和冬季最常見。這些疾病當中都有類似的症狀：流鼻涕、咳嗽、喉嚨痛、發燒等等。本頁旨在解答有關如何預防和管理這些疾病相關症狀的問題。

- 流感常見問題解答
- COVID-19 資源與政策
- 呼吸道合胞病毒（RSV）常見問題解答

症狀、診斷和治療

呼吸道疾病的常見症狀是什麼？

呼吸道疾病的常見症狀包括：

- 咳嗽
- 發燒
- 肌肉酸痛
- 流鼻涕
- 呼吸急促
- 喉嚨痛
- 頭痛
- 肌肉疼痛或全身酸痛

我有呼吸道疾病的症狀。我如何知道患上了哪種疾病？

如果您有上述列出的症狀，您可以在家中進行 COVID-19 檢測。如果您的檢測呈陰性，您可能患有另一種呼吸道疾病。一般而言，症狀輕微及不屬於較高風險患上這類疾病的重症的人，不需要進行流感或 RSV 檢測。如果您的風險較高，您可能需要接受 檢測。

如果我有症狀，該怎麼辦？

輕微症狀：留在家中

輕微的症狀包括體溫低於華氏 100 度（三個月以上的兒童低於華氏 102.4 度）、疼痛或輕微咳嗽。休息、喝大量液體及監測症狀。希望過幾天你會開始感覺好轉。

中度症狀：致電您的基本保健診所

如果您有中度症狀，例如高於華氏 100.4 度的發燒，明顯咳嗽或呼吸急促，聯絡您的基本保健診所。

對於 3 個月及以上免疫力正常的兒童，高燒為體溫超過華氏 102.4 度。如果您的孩子發燒，明顯咳嗽或呼吸急促，您也應該致電他們的基本保健診所。如果他們更睏睡，(3 歲或以上) 超過 10 小時或 (未滿 3 歲) 超過 8 小時都沒有上廁所，則應該打電話給醫生。您孩子的醫生可以建議下一步。

如果您沒有基本保健醫生或您的症狀需要立即處理，請嘗試我們提供的緊急護理選項：

- 排期預約 Mass General Brigham 遠程緊急護理服務。
  Mass General Brigham 為身處馬薩諸塞州或新罕布什爾州的人士提供便捷、高質量的遠程緊急護理服務。如果您對 COVID-19 或其他呼吸道疾病有疑慮，您可以透過保密的遠程視像就診約見一名醫護人員。請注意：緊急護理遠程就診僅適用於 3 歲及以上的患者。
- 到我們其中一間的緊急護理中心現場就診。

嚴重症狀：到急診室救醫

如果您有以下的嚴重症狀，請前往急診室：

- 嚴重呼吸困難
- 胸部持續疼痛或壓迫感
- 初起的意識模糊或頭暈
- 無法醒來或保持清醒
- 皮膚、嘴唇或甲床呈蒼白、灰色或藍色，視膚色而定

如果您無法到急診室，請撥打 9-1-1。

如果我出現症狀，可以採取哪些治療方法？

- **COVID-19：** 如果您的 COVID-19 檢測呈陽性，多個治療方案可供選用。 疾病控制和預防中心(CDC) 的網站提供有關這些選項的更多資訊。
- **流感:**多個流感治療方案可供選擇，特別對有較高風險得流感重症的人士。 瀏覽 CDC 網站查閱更多資訊。
- **RSV：**沒有特定的 RSV 治療方法可供選用。
- **普通感冒：**沒有特定的普通感冒治療方法可供選用。

疫苗和預防

如何預防呼吸道疾病？

您應該遵循以下建議。

- 當咳嗽和打噴嚏時用紙巾或襯衫袖子遮蓋，而不是用手。
- 經常用肥皂和水洗手至少 20 秒。
- 清潔經常接觸物件的表面，例如門柄和手機。
- 如果孩子是患上流感、RSV或COVID的極高風險群組，考慮限制在擁擠或公眾地方的時間，例如日托中心、雜貨店購物或購物商場。
- 鼓勵母乳餵哺或飲用母乳，因為它會為嬰兒提供母乳抗體。

這些小竅門有助於預防任何呼吸道疾病，並且對整個家庭都是良好的做法。

有哪些疫苗可以預防呼吸道疾病？

流感疫苗

- 6 個月大及以上的人士都應該在每個流感季節接種疫苗。

COVID-19 疫苗

- 5 歲及以上的人士都應接種 1 劑更新的 COVID-19 疫苗。
- 6 個月大至 4 歲的兒童可能要接種多劑次的 COVID-19 疫苗才達至充分預防感染。

- 65 歲以上或 免疫力中度或嚴重低下 的人士應在接種第一劑疫苗 6 個月後額外接種一劑更新的 COVID-19 疫苗。

RSV 疫苗

- 60 歲及以上 的成人可以接種 RSV 疫苗。
    - 患有某些疾病之 60-74 歲的成人接種 RSV 疫苗對他們有更大的益處。
    - 75 歲或以上的成人應該接種 RSV 疫苗。
- 孕婦可以接種稱 Abrysvo 的 RSV 疫苗。如果她們在上次懷孕時已接種 RSV 疫苗，則在以後懷孕期不應再接種 RSV 疫苗。如果新生兒在 RSV 季節出生，則應接種 nirsevimab。
- 到目前為止，RSV 是一次性疫苗。一旦您曾接種，就不需要再接種。

我可以在哪裡接種這些疫苗？

要在您附近找到提供 COVID 或流感疫苗接種的地點，請瀏覽網站vaccine.gov。許多零售藥房也提供接種 RSV 疫苗，對象尤其是 60 歲及以上的成人。

Mass General Brigham 旗下多處基本保健和專科診所，將在定期的約診時段提供 COVID、流感和 RSV 疫苗的接種服務。

其他資源

流感

- 預防季節性流感 | CDC
- 流感和 COVID-19 疫苗之常見問題解答及接種地點 | Mass General Brigham

COVID-19

- 及時接種 COVID-19 疫苗| CDC
- COVID-19 疫苗和加強針| Mass General Brigham

RSV

- 呼吸道合胞病毒 (RSV) | CDC
- 呼吸道合胞病毒（RSV）| Mass General Brigham

2024 年 12 月 20 日更新