

## 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。本頁的內容關於這些疾病，解答如何預防和管理症狀的問題。

- [流感](#)
- [COVID-19](#)
- [呼吸道合胞病毒 \(RSV\)](#)

### 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。我如何知道患有哪種疾病？

如果您有上面列出的症狀，您可以在家中進行 COVID-19 檢測。如果您的測試呈陰性，您可能患有另一種呼吸道疾病。一般而言，如果您的症狀輕微及不屬於[較高風險](#)患上這類疾病的重症，則不需要進行流感或 RSV 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。希望過幾天你就會感覺好轉。

中度症狀：致電您的基層保健診所

如果您有中度症狀，例如發燒高於華氏 100.4 度，明顯咳嗽或呼吸急促，聯繫您的基層保健醫師辦公室。

對於 3 個月以上沒有免疫力低下的兒童，高燒是體溫超過華氏 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層保健醫師辦公室。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。您孩子的醫生可以建議下一步。

如果您沒有基層保健醫師或您的症狀需要立即關注，請嘗試我們提供的緊急護理選項：

- 排期預約接受 [Mass General Brigham 虛擬緊急護理服務](#)。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、高質量的虛擬緊急護理服務。如果您對 COVID-19 或其他呼吸道疾病有顧慮，您可以透過保密的遠程視像就診會面一名醫護人員。請注意：虛擬緊急護理僅適用於 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
- 新出現的意識模糊或頭暈
- 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

如果您無法到急診科，請致電 9-1-1。

### 如果我生病，可以使用哪些治療方法？

- **COVID-19**：如果您的 COVID-19 檢測呈陽性，有治療方案可供選用。[我們的網站](#)提供有關這些選項的更多資訊。
- **流感**：有流感治療方案可供選擇，給有高風險患流感重症的人士。瀏覽 [CDC 的網站](#) 查看更多資訊。
- **呼吸道合胞病毒 (RSV)** 沒有特定的 RSV 治療方法可供選用。
- **感冒**：沒有特定的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。如果您有孩子，應幫助您的孩子做到以下幾點：

- 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。
- 清潔經常接觸的表面，例如門柄和手機。



- 如果孩子有極高風險患上[流感](#)、RSV 或 [COVID](#)，考慮限制在擁擠或共用空間的時間，例如日托中心、雜貨店購物或室內購物區。
- 鼓勵母乳餵哺或母乳，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，並且對整個家庭來說都是很好的做法。

## 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。
- 流感疫苗對於 5 歲以下的兒童（尤其是 2 歲以下的兒童）以及患有某些慢性疾病（如哮喘和糖尿病）的任何年齡段的兒童尤其重要。流感疫苗對這群人士很重要，因為他們有較高風險得流感併發症。瀏覽 [CDC 的網站](#) 查看更多資訊。

### 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](#)的兒童需要接種多劑次的 COVID-19 疫苗才算是充分預防感染。
- [免疫力中度或嚴重低下人士](#)可以接種額外劑量的更新 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](#)的老年人可能特別受益於接種 RSV 疫苗。
- [孕婦](#)可以接種稱 Abrysvo 的 RSV 疫苗。

## 我在哪裡可以了解有關 RSV 疫苗和預防的更多資訊？

有關 RSV 疫苗和預防措施的更多資訊，[瀏覽我們的網站](#)。

## 我可以在哪裡接種這些疫苗？

要查找您所在區附近提供 COVID 或流感疫苗接種的地點，請瀏覽網站 [vaccine.gov](#)。您可以把您所在區的郵政編碼發短信至 438829 或致電 1-800-232-0233 來找到更新的 COVID 疫苗接種地點。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 設有許多基層保健和專科診所，將在定期的約診時段提供 COVID-19、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和接種地點 | 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](#)

呼吸道合胞病毒 (RSV)

- [呼吸道合胞病毒 \(RSV\) | CDC](#)
- [呼吸道合胞病毒 \(RSV\) | Mass General Brigham](#)

已更新：2023 年 11 月 3 日

