

额外预防策略

佩戴口罩

进行检测



在以下情况下，请采取额外策略：

- 您所在的社区中有许多人生病。
- 您或您周围的人近期有接触史、感染史或正在康复。
- 您或您周围的人更容易患上重病。

实用资源

了解更多疫苗相关信息

- bit.ly/FluPHL
- bit.ly/COVIDvaxPHL
- bit.ly/RSVvaxPHL

寻找医疗服务提供者

www.phila.gov/primary-care

咨询卫生部门

215-685-5488（办公时间：周一至周五，上午 8:30 至下午 5:00）

如需西班牙语的口译服务，请按 2；
如需其他语言的口译服务，请按 3。
如需 TRS/TTY 协助，请拨打 711。

呼吸

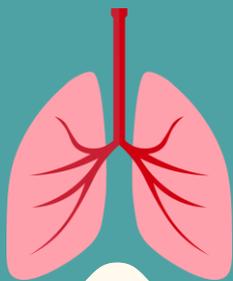
道

病毒

季指南



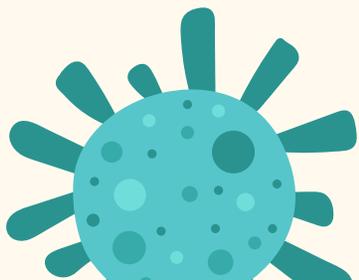
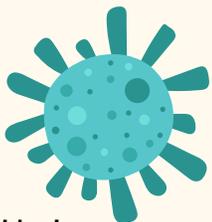
什么是呼吸道病毒？



呼吸道病毒是一种会感染您呼吸系统（包括鼻子、喉咙、肺部和气道）的病毒。

呼吸道病毒可能会感染我们所有人，但以下人群更容易患上重病：

- 老年人
- 婴幼儿和儿童
- 残障人士
- 孕妇
- 存在特定健康状况的人
- 免疫系统较弱者



最常见的呼吸道病毒类型包括：

RSV

COVID-19

流感

呼吸道病毒症状



头痛



发热



疲劳



咳嗽



寒颤

预防疾病



接种疫苗

勤洗手

按需服药

居家隔离，阻断传播

改善空气流通



如果您感到不适，请居家并远离他人 24 小时，直至同时满足以下两个条件：

- 您的症状正在好转
- 您没有发烧（未服用退烧药）

接下来 5 天请采取额外的预防措施。

如果您有任何疑问，请咨询您的医疗保健服务提供者。