

# 冠状病毒 – COVID-19

## 新冠肺炎是什么？

由病毒（冠状病毒）引起的疾病，可在人与人之间传播。新冠肺炎最常见的症状是干咳、发烧和身体疼痛。有些人还有呼吸急促和喉咙痛。COVID-19主要影响呼吸（呼吸）系统。大多数人无需治疗就能康复，但有些人会转为危险疾病，特别是老年人和某些健康状况不佳的人群（见下文）。COVID-19可导致肺炎（一种严重的肺部感染），会损害肺脏、心脏和肾脏，严重时可导致死亡。一些康复了的患者健康会持续数月或数年（长期冠状病毒病）出现问题。

病毒不断变化，产生同一病毒的不同形式（变体）。COVID-19病毒的新变体不断变异，其中一些比其他病毒更容易传播，速度更快。接种疫苗可有效预防感染或传播任何COVID-19变体，同时还有其他方法可以保护自己 and 社区。

## 新冠肺炎病毒是如何传播的？

当患者在附近呼吸、说话、咳嗽或打喷嚏时，COVID-19病毒通过嘴巴、鼻子和眼睛进入体内。病毒更容易在通风不良、近距离接触、不戴口罩的地方传播。因此，与户外、避开人群、戴口罩相比，室内、人群中、不戴口罩更有可能感染COVID-19病毒。

大多数人在感染病毒5天内开始感到不适，但COVID-19病毒可在疾病出现症状前在体内存活2-14天。有些人群特别是儿童，虽然被感染但没有症状。因此，人们可能感染了COVID-19病毒却不知晓，由此将病毒传染给别人。



## COVID-19病毒感染哪些人？

任何人都可能感染COVID-19病毒。接种过疫苗或已经感染过的人再次感染的可能性较小，如果他们确实接种了或者感染过，通常就没有那么严重了。60岁以上的老年人和患有呼吸系统疾病、糖尿病、心脏病和免疫系统脆弱的人更容易因感染COVID-19而患严重疾病。

## 如何预防感染？

只要有新的病毒变种，就能获得最新疫苗，这是对自己和他人感染新冠病毒和其他严重疾病的最佳保护。但在世界上许多地方都无法获得这些疫苗，因此采取其他措施保护自己 and 社区非常重要。

- **佩戴口罩：**佩戴口罩会降低感染和传播COVID-19病毒的可能性。当社区许多人患有COVID-19，而自己必须和很多人一起；或者必须在室内时，佩戴口罩可预防感染COVID-19。
- **经常用水或肥皂洗手：**如果没有肥皂和水，也可以使用含酒精的洗手液。这一点在回家后、上完洗手间、用餐前；咳嗽后、打喷嚏或擤鼻涕后尤其重要。触摸脸部以前必须洗手。



- **增加通风量：**在户外与他人见面，以减少可接触的病毒量。如果在室内，打开门窗，带来新鲜空气。
- **如果有家人感染了COVID-19：**病人应该呆在家里，尽可能与其他家人分开。如果在同一个房间，每个人都应戴上口罩。
- **监测健康状况：**如果与COVID-19患者密切接触，观察自己的疾病症状。如有COVID-19迹象，呆在家里远离他人，如条件允许，可自行检测。如有快速测试，可以使用；或者咨询卫生工作者测试地点。每次与别人接触，请戴上口罩。

### 社区对脆弱群体的支持

有些人群更容易患重病甚至死于COVID-19。包括老年人、无法获得COVID-19疫苗、免疫系统脆弱，以及患有呼吸系统疾病、心脏病和糖尿病等人群。这些人需要特殊关照以避免COVID-19。。

如果能帮助这些人获得食物、干净水和其他用品，他们就不用离开家了。当所在社区有疫苗时，可协助提供交通工具或在孩子接种疫苗时提供关怀服务来帮助他们接种疫苗。采用安全方式探望他们，这样他们在预防COVID-19的同时也不会被隔离。



## 如何治疗COVID-19?

大多数新冠肺炎患者在没有治疗的情况下能够在家中康复。在这些情况下，COVID-19可以像由其他病毒引起的疾病一样处理—休息，多喝水、汤和其他液体，并用扑热息痛（对乙酰氨基酚）或布洛芬治疗疼痛和发烧。因为COVID-19是由病毒引起的，抗生素不能治愈这种疾病，但能帮助人们感觉好受些。

在许多地方，感染COVID-19出现严重疾病（因为年龄或其他健康状况）的人可以服用抗病毒药物来帮助他们好受些。这些药物必须在COVID-19症状出现后的前几天开始使用。如果已感染COVID-19，请立即咨询卫生工作者服用哪些药物。

COVID-19疾病最严重的危险是无法呼吸。治疗严重疾病包括吸氧和机械通风，只能由卫生保健机构提供。