

### 什么是 2019 冠状病毒病 (COVID-19)?

2019 冠状病毒病，通常称为 COVID-19 或 COVID，是由严重急性呼吸系统综合征冠状病毒 2 (SARS-CoV-2) 引起的呼吸道感染。SARS-CoV-2 和 COVID-19 于 2019 年 12 月在中国武汉首次发现。从那时起，该病毒在世界范围内迅速蔓延，导致大流行和数亿人感染。

冠状病毒是一个较大的病毒类别，可以感染人类和动物并引起疾病。目前已知感染人类的冠状病毒有七种。其中四种很常见，会引起像普通感冒一样的轻微呼吸道感染。其余三种类型，包括 SARS-CoV-2，会导致更严重的呼吸道感染。

### 谁会感染 COVID-19?

该病毒具有高度传染性，任何接触过的人都可能感染 COVID-19。老年人和患有某些基础疾病（例如心脏病、肺病或糖尿病）的人患严重 COVID-19 疾病的风险更高。

### COVID-19 是如何传播的?

当感染者呼出含有病毒的飞沫或小颗粒时，就会传播 COVID-19。在呼吸、说话、唱歌或运动的时候，都可能发生这种情况。这些飞沫和颗粒可被另一个人吸入，或者落在他们的眼睛、鼻子或嘴里。有时，感染者可能会污染他们接触的表面，而其他人会通过用受污染的手接触眼睛、鼻子或嘴而受到感染。与感染者的距离小于六英尺的人最有可能被感染。

### 感染 COVID-19 的症状有哪些?

COVID-19 感染引起的疾病可能从无症状或非常轻微的症状到可能导致住院、重症监护或死亡的严重疾病。比较常见的症状包括：

- 发烧或发冷
- 咳嗽
- 呼吸急促
- 疲乏感
- 肌肉或身体疼痛
- 头痛
- 新出现味觉或嗅觉丧失
- 喉咙疼痛
- 鼻塞或流鼻涕
- 恶心或呕吐
- 腹泻

虽然任何人都可能出现症状，但老年人和有某些基础疾病（如心脏病、肺病、糖尿病和免疫系统较弱）的人患 COVID-19 重症的风险更高。重病症状包括：

- 呼吸困难
- 胸部持续疼痛或有压迫感

- 新出现谵妄
- 无法醒来或保持清醒
- 皮肤、嘴唇或甲床苍白、灰暗或发青

### 接触后多久会出现症状？

接触病毒后 2-14 天可能会出现症状。

### 如何诊断 COVID-19 感染？

[有两种类型的病毒检测被](#)用来诊断当前的 COVID-19 感染。分子测试（也称为 RT-PCR）用于检测构成病毒的遗传物质。抗原检测用于寻找病毒表面的特定蛋白质。这两种测试都可以确定您是否存在活动性 COVID-19 感染。分子和抗原测试通常通过使用长拭子从鼻子采集样本来进行。您的医疗服务提供者可能会根据您的体征和症状、您是否与感染者有过密切接触、您是否有使您面临较高重症风险的疾病、或者您是否要进行医疗手术来决定是否进行病毒检测。检测可以在实验室、检测地点或您的家中进行。

### COVID-19 有哪些治疗方法？

目前，有三种药物被美国食品和药物管理局（FDA）授权或批准用于治疗 COVID-19。被诊断为轻度至中度 COVID-19 感染并有较高重症风险的人士，应立即联系他们的医疗保健提供者，看是否有资格接受治疗。必须在发病的最初几天开始治疗才能有效。

根据美国国立卫生研究院 (NIH) COVID-19 治疗小组的观点，口服抗病毒药物 nirmatrelvir 与 ritonavir ([Paxlovid](#); Pfizer) 是治疗 COVID-19 的首选方案。Paxlovid 目前已获得 FDA 紧急使用授权，可用于年满 12 岁及以上、体重至少 40 公斤且 COVID-19 重症风险较高的患者。必须在 COVID-19 症状出现后 5 天内开始使用 Paxlovid。

根据 NIH 治疗小组的观点，remdesivir ([Veklury](#); Gilead Sciences) 是治疗 COVID-19 的次选方案。Veklury 已获得 FDA 批准，是目前唯一可用于 12 岁以下人群的疗法。Veklury 必须在症状出现后 7 天内开始使用，门诊或住院期间均可使用，并且连续三天以静脉注射方式给药。联邦政府设有 [COVID-19 治疗定位网站](#)，可供公众或医疗保健提供者搜索能提供 IV Veklury 的地点。

根据 NIH 治疗小组的观点，molnupiravir ([Lagevrio](#); Merck) 被认为是治疗 COVID-19 的第三选择药物。Lagevrio 是一种口服抗病毒药物，目前已获得 FDA 的紧急使用授权。该药物适用于年满 18 岁及以上的患者，并且必须在症状出现后 5 天内开始使用。

### 如何预防 COVID-19 感染？

应遵循[多种策略](#)来减缓 COVID-19 的传播。

- 及时[了解](#)您的 COVID-19 疫苗接种情况，以便获得最佳保护。
  - 患有某种疾病或当前所服药物会削弱免疫系统的人即使接种了最新的疫苗，也可能无法得到充分保护。他们应该与其医疗服务提供者讨论采取哪些措施来保护自己。

- 如果您患有 COVID-19（或有相关症状）并需要与他人相处，或者您正在照顾患有 COVID-19 的人，应始终佩戴口罩。在 [接触](#) COVID-19 患者后，与他人（特别是那些更容易因 COVID-19 而出现 [重症的人群](#)）在一起时，您可以选择佩戴口罩。如果 [COVID-19 患者的住院水平](#) 较高，无论您的疫苗接种情况如何，您都可以选择在室内公共场所佩戴口罩。如果 [COVID-19 住院水平](#) 为中等，则重症风险较高的人以及与风险较高的人一起生活或相处的人可以考虑佩戴优质口罩。
  - 有些人永远不应该戴口罩。其中包括 2 岁以下的儿童；睡觉中的任何孩子；呼吸困难、行动不便或在没有帮助的情况下无法摘下口罩的人；因与残疾有关的原因而不能戴口罩或不能安全戴口罩的残疾人。
- 避开空气流通（通风）不良和人群密集的室内区域。这对那些重病风险较高的人尤其重要。
- 如果您有 COVID-19 症状或接触过 COVID-19 患者，请接受检测。
- 如果您生病或 COVID-19 检测呈阳性，请留在家中。
- 经常用肥皂和水清洗双手，至少 20 秒。如果没有水，请使用酒精含量至少为 60% 的酒精类洗手液。
- 避免与生病的人接触。
- [使用肥皂](#) 或洗涤剂等家用清洁剂，清洁经常接触的表面。

### 我怎样才能了解有关 COVID-19 的更多信息？

- 如果您对 COVID-19 有疑虑，请联系您的医疗保健服务提供者。
- 致电您当地的卫生部门。地方卫生部门的名录参见 <https://www.vdh.virginia.gov/local-health-districts/>。
- 访问美国疾病控制与预防中心 (CDC) 网站 <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>。