

如何區分 COVID-19，流感和感冒

這個流感季節帶給人們更多的憂慮。冠狀病毒 COVID-19 流行病仍在擴散並且和流感在同一時期傳播。假如你在今後的幾個月內病了，你如何確定你得的是流感，COVID-19 還是一般的感冒呢？

COVID-19 和流感兩者都是呼吸道疾病有相同症狀，但是由不同的病毒引起的。COVID-19 是由一種新型冠狀病毒（SARS CoV-2）引起，而流感是由感冒病毒引起。兩者都主要是通過有病毒的人們在咳嗽，打噴嚏或說話時噴濺的飛沫傳播。

當我們仍在認識 COVID-19 時，我們確知它具有很強的傳播力。有些感染是輕微的，但它能導致嚴重的健康問題，住院甚至死亡。因為它是一種人體從未碰到過的病毒，對它不具免疫力，並且對其長期的作用尚不清楚。

流感是一種危險的疾病並能導致嚴重的併發症—特別對嬰兒，老年人，孕婦和免疫力低下的人。根據美國疾病控制中心 CDC 的資料：在美國每年有幾百萬人感染流管，有超過 20 萬人最終住進醫院。好消息是你可接種流感疫苗。但我們仍在等待 COVID-19 的疫苗問世。

相同的症狀

如果你病了，你卻難以確定是得了流感還是 COVID-19。兩者有相同的症狀：發燒，寒顫，堵塞，咳嗽，肌肉痛，噁心，頭痛和疲倦無力。儘管兩者症狀重疊，但 COVID-19 感染具有兩個標誌性的特性：

1. 新出現失去味覺和嗅覺，但無鼻塞現象。
2. 呼吸短促。

其它需觀察的跡象有：COVID-19 的症狀嚴重得多，而且一些關鍵病症發展的很快。其他區別則是患者自初次暴露在病毒中到開始發病的間隔時間。對 COVID-19 而言，人們暴露在病毒後通常要經過 5 天才會出現症狀，但自暴露在病毒後至出現病症的時間會在 2-14 天內。對流感而言，你暴露在病毒後一般是自 1 到 4 天內出現病情。而且如何使你患病也不一樣。當你得了流感後，一般會在出現病症後的幾小時內感到有病了。而 COVID-19 並不會再開始的幾天內就令你病倒，並可能在發病後的頭幾天內你並不覺得病得很重。

一般而言，著涼，或稱感冒的症狀極愛流感和 COVID-19 輕得多。感冒症狀傾向於在幾天內逐漸顯現，並且包括鼻塞，打噴嚏，咳嗽和喉嚨沙啞。大多數情況一般感冒著涼不會引起發燒或特別疲倦，並且不會造成嚴重的健康問題。

重要是應記住：並非每個人對每種病都有同樣的症狀。可查看呼吸病症狀詳圖。也可查看 CDC 網站有關 COVID-19、流感和著涼感冒症狀完整資料。

保持健康：接種流感疫苗，戴口罩，保持安全社交距離

今年接種流感疫苗比過去更為重要。它可為今年的流感病毒提供防護，並幫你免去醫院。CDC 建議所有年齡 6 個月和以上的人每年都應接種疫苗防範流感。

Shutter Health 的傳染病控制醫學主任 Jennifer Silvers 醫生指出：“值此流感季節同時 COVID-19 也在流行傳播的時刻打流感預防針至關重要。注射流感預防針能幫你避免進醫院。”

流感季節始自秋季，延續直到 3 月或 4 月。注射後須經 2 周才會完全起作用，因此你應在流感開始傳播前注射——最佳時機是在 10 月末。但也可晚些接種，甚至在冬季。

儘管許多 COVID-19 疫苗仍在開發中，當前仍沒有疫苗可供。為防止 COVID-19，CDC 建議公眾場合戴口罩，保持手的衛生，避免進行大型戶外活動，不在家中時，人們彼此之間要保持 6 呎距離。

<https://www.sutterhealth.org/>