Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

呼吸道病毒感染

本信息介绍了什么是呼吸道病毒感染、感染的症状和体征以及传播途径。 其中还说明了如何预防和治疗感染。

什么是呼吸道病毒感染?

呼吸道病毒感染属于上呼吸道器官的感染。 其中包括鼻子、喉咙或鼻窦。 这类感染由病毒引起。 对于免疫力低下或患有其他疾病的患者来说，感染可能会很严重。

可以导致呼吸道感染的病毒包括：

- 流感
- 呼吸道合胞病毒 (RSV)
- 鼻病毒或肠道病毒
- COVID-19 和其他冠状病毒
- 鼻病毒或肠道病毒
- 腺病毒
- 人类偏肺病毒
- 副流感病毒

呼吸道病毒感染的体征和症状

如果您患有呼吸道病毒感染，可能会出现以下一种或多种症状：

- 发热 ≥ 100.4 °F (38 °C)。
- 咳嗽。
- 呼吸问题，如呼吸短促或胸闷。
- 咽喉疼痛。
- 流鼻涕或鼻塞。
- 味觉或嗅觉丧失（常见于 COVID-19）。
- 寒战。
- 头痛。
- 身体或肌肉疼痛。
- 疲劳（感觉非常疲倦或精力不足）。
- 恶心（想要呕吐的感觉）或呕吐（更常见于 COVID-19）。
- 腹泻（稀便或水样便）（更常见于 COVID-19）。

呼吸道病毒感染的症状最早可在感染病毒后 1 天开始出现，最长可达 2 周。 症状从轻微到严重不等。 可能会持续 1-3 周。

有些感染者可能没有任何症状，但仍会传播病毒。 这种情况在 COVID-19 中很常见。 其他呼吸道病毒感染也可能出现这种情况

呼吸道病毒感染的传播途径

呼吸道病毒感染通过接触受感染者鼻腔和咽喉的飞沫或分泌物传播。 当感染者呼吸、咳嗽、打喷嚏或说话时，会将飞沫送到空气中。 这些飞沫含有病毒。 您一不小心就会吸入飞沫，受到感染。

当飞沫落在经常接触的物体表面时，也可能传播呼吸道病毒。 包括门把手、家具、设备或其他表面。 如果您接触过该表面，而后又触摸自己的鼻子、口腔或眼睛，您可能会受到感染。

如何阻止呼吸道病毒感染传播

当您在医院时

我们会采取隔离预防措施，以防止感染在人与人之间传播。 如果您在住院期间患上呼吸道病毒感染，您的医疗团队会将您转移到单人病房。

工作人员和访客

我们会在您的房门上贴上告示，告诉所有工作人员和访客在护理您时遵守以下步骤：

- 进入您的病房前，所有工作人员和访客均须穿戴口罩、护目镜、防护服和手套。
- 所有工作人员和访客在您的房间内都必须佩戴上述防护用品。 离开前，他们必须将这些用品丢弃在病房内。
- 所有工作人员和访客在离开您的房间后均须再次清洁双手。

在遵循这些隔离措施的同时，您可以在病房内进行艺术创作或接受按摩治疗。

离开病房

如果您需要离开病房去接受检查，您必须佩戴口罩，穿上防护服并戴上手套。 在采取隔离防范措施期间，请勿前往任何其他公共区域，例如：

- 大厅
- 医院自助餐厅
- 访客休息室
- 住院部

您不能在所在楼层四处走动。 您也不能前往：

- 所在病房的配餐间。
- M9 儿童娱乐中心。
- M14 青少年休息室（TYA 休息室）。

医疗保健提供者将告知您何时可以停止这类预防措施。 这通常是在您已接受治疗，且不会再将感染传播给他人时。

当您回家后

请遵循本节中的说明，以帮助防止将呼吸道感染传染给家中和社区中的其他人。

- 生病时请待在家里。 除获取医疗服务以外，切勿在外面做任何事情。
  - 请勿上班、上学或前往其他公共场所。
  - 避免使用公共交通工具、共享出行服务和出租车。
  - 如果您需要医疗服务，请先致电您的医疗保健提供者，告知他们您即将前去就医。
  - 避免与他人密切接触，或在与他人（尤其是严重感染的高危人群）相处时戴上口罩
- 经常洗手。 咳嗽、打喷嚏或擤鼻涕后立即清洁双手。
  - 如果您使用肥皂和清水洗手，请湿润您的双手，涂上肥皂。 揉搓双手至少 20 秒后冲洗干净。 用纸巾擦干双手，用同一纸巾关闭水龙头。 如果您没有纸巾，可以使用干净的布毛巾。 毛巾被润湿之后，请更换它们。
  - 如果您使用含酒精的洗手液，请确保将其涂满双手。 请揉搓双手，直到双手干燥。
- 咳嗽或打喷嚏时用纸巾或手肘捂住口鼻。 避免直接对着手打喷嚏。
- 避免共用杯子、餐具或毛巾等个人物品。
- 清洁并消毒家中经常接触的表面。
  - 每天至少清洁和消毒一次您经常接触的物品和表面。 物品的例子包括手机、平板电脑、遥控器和键盘等。 表面的例子包括门把手、浴室装置、马桶、柜台、桌面和床头柜。
  - 用肥皂和热水或洗碗机充分清洗用过的碗碟、杯子和食具。
  - 将脏衣物放进洗衣袋。 切勿抖动脏衣物。 按照标签上的指示说明，在允许的最高水温条件下进行洗涤。 将衣物晾干。 如果可以的话，使用加热设置（烘干）。 可以将衣物与其他衣物混洗。
- 打开窗户或使用空气净化器，呼吸新鲜空气。
- 要求家人和密切接触者及时接种推荐的疫苗，包括流感疫苗和 COVID-19 疫苗。

如何在家控制症状

每天记下您的症状和控制症状的药物，这对您很有帮助。 这样可以帮您了解症状随时间的变化情况。 如果您需要联系或拜访您的医疗保健提供者，这些信息将对您有所帮助。

如果您使用 CPAP 机器、其他治疗睡眠呼吸暂停的设备或家用雾化器，请与您的医疗保健提供者沟通。 上述设备可能会传播导致呼吸道感染的病毒。 在感染期间，请遵照医疗保健提供者的指示使用此类设备。

服用非处方药

非处方药是指无需开具处方即可购买的药物。

- 您可以服用对乙酰氨基酚（泰诺林）来帮助治疗发烧、身体疼痛和头痛。
  - 每天服用的对乙酰氨基酚剂量不应超过 3 g。 过量服用有伤肝脏。
  - 对乙酰氨基酚是非处方药和处方药中十分常见的成分。 请务必阅读所服用药物的说明标签。 有时，药品并未完整列出乙酰氨基酚的全称。 可能会写成 APAP、AC、N-乙酰对氨基苯酚或扑热息痛。
- 非处方感冒药对咳嗽、喉咙痛或鼻塞有帮助。 但这类药物无法加速消退呼吸道感染。 如果您有高血压，请勿服用解充血药。
- 抗生素对治疗呼吸道感染没有效果。 **请勿使用抗生素，**除非您的医疗保健提供者建议您服用。

关于无症状时服用药物

如果您患有呼吸道感染但没有症状，请勿服用以下药物：

- 感冒药
- 对乙酰氨基酚
- 非甾体抗炎药 (NSAID)，如布洛芬 (Advil®) 和萘普生 (Aleve®)

这些药物可能会掩盖感染症状。

如果您的医疗保健提供者建议，则您可以服用婴儿阿司匹林（低剂量阿司匹林）。 请向医疗保健提供者咨询每天所需摄入的含量。 请遵循他们的指示操作。

请记录您的体温。

每天测量体温 2 次。 早晚各一次。

如果您出现以下情况，请致电您的医疗保健提供者：

- 您正在接受化疗，并出现新的发烧症状，体温超过 100.4 °F (38 °C)。
- 发烧达到 102 °F (38.9 °C) 或更高，持续 24 小时，且服用对乙酰氨基酚后仍不见好转。

饮食

- 确保饮食清淡。 例如，少吃多餐，一日六餐而非三餐。 这将有助于缓解恶心和食欲不振（无饥饿感）。
- 每天饮用 6 至 8 杯（8 盎司）液体。 这将有助于您保持体内的水分，稀释鼻子和肺部的粘液。 水、运动饮料、不含咖啡因的碳酸饮料、果汁、茶和汤都是不错的选择。

COVID-19 的重要信息

COVID-19 可能会引起持续数周的咳嗽。 只要您的咳嗽有所好转，通常无需担心。
如果出现以下情况，请致电医疗保健提供者：

- 咳嗽加剧。
- 开始咳血或咳出大量粘液。

患有呼吸道病毒感染时前往门诊预约就诊

当您预约登记时，如果您出现呼吸道病毒感染的症状，请告知前台接待人员。 其中包括发热、咳嗽、咽喉痛、流鼻涕或打喷嚏。 他们会带您前往单人病房。 护士将进一步询问您有关症状的问题。

如果您有任何呼吸道感染的症状，请勿进行以下行为：

- 坐在等候区。
- 在自助餐厅用餐。
- 探望住院人员。

何时电话联系您的医疗保健提供者

如果您出现以下情况，请立即致电您的医疗保健提供者：

- 休息时呼吸困难。
- 短距离行走时呼吸困难。 短距离示例：从一个房间走到另一个房间，大约 25 英尺（7.6 米）。
- 您正在接受化疗，并出现新的发烧症状，体温超过 100.4 °F (38 °C)。
- 发烧，体温超过 102 °F (38.9 °C)，症状已持续 24 小时，且服用对乙酰氨基酚后未见好转。
- 您的痰液中带血。
- 胸痛。
- 剧烈头痛。
- 您有疑问或担忧。

更多资源

- 美国疾病防控中心 (CDC)
- 纽约州卫生部

如果您有任何问题或顾虑，请联系您的医疗保健提供者。 医疗团队成员将在周一至周五 上午 9:00 至 下午 5:00 给与回复。 如在非上述时间段，您可以留言或与其他 MSK 服务提供者联系。 随时有值班医生或护士为您提供帮助。 如果您不确定如何联系医疗保健提供者，请致电 212-639-2000。

有关更多资源，请访问 www.mskcc.org/pe，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

Respiratory Viral Infections - Last updated on June 2, 2025
Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利