

# 如果您患重症的风险更高，则您如何保护自己免受 COVID-19 侵害

## 您患重症的风险是否更高？



每个人都有患 COVID-19 的风险。

患重症风险更高的人群包括：

- 60 岁以上人群。60 岁以上人群患重症的风险显著增长，且会随着年龄的增长而提高，80 岁以上人群患重症风险最高。
- 患有基础性疾病的人群（所有年龄段），包括慢性肺病或哮喘、心脏病、糖尿病、重度肥胖、慢性肾脏或肝脏疾病，以及免疫系统严重受损者。

### 降低患病风险

- 采取日常预防措施 - 尽可能待在家中、保持社交距离、经常洗手、经常清洁接触过的表面并进行消毒、避免不必要的出行。
- 考虑通过家庭、社交或商业网络在家中获取药物和食物的方式。
- 继续服用药物，不要在未咨询医生的情况下改变治疗计划。
- 准备至少 2 周用量的处方药和非处方药。如果您无法获得额外药物，请考虑邮购方式。
- 咨询您的医疗护理提供者，确定您接种的疫苗是否是最新的。
- 注意您的心理健康 - 从新闻中抽离出来放松一下、健康饮食、定期锻炼、通过电话或邮件与他人保持联系，如果恐惧、焦虑和悲伤感很强烈，使您难以承受，请寻求帮助。
- 不要因 COVID-19 而延迟对基础性疾病的急救护理。
- 注意观察是否出现潜在 COVID-19 症状，包括发烧、咳嗽和呼吸困难。
- 如果您有轻微病症并认为可能感染 COVID-19，请致电您的医疗护理提供者。如果您需要紧急援助，请致电 911。

### 制定患病以后的计划

- 如果您的护理者患病，请确定可以为您提供护理的人员。
- 确保您有可用来治疗发烧和其他症状的非处方药和医疗用品（纸巾等）。多数 COVID-19 患者都能够在家康复。
- 手头备好充足的家居用品和杂货，以准备好待在家中。
- 为他人制定在您患病期间的宠物照顾计划。