

# 感冒护理

## 普通感冒护理

普通感冒是一种影响鼻腔、口腔，和咽喉的病毒感染。经过一段时间的休息，身体通常可以抵御感冒，并在一星期后开始好转。

感冒是病毒性的，因此无法通过抗生素治疗。然而，有许多方式可以帮助缓解症状，如休息、补充水份、居家调理、服用非处方药等。

## 其它相似的病症

其它感染，如流感、新冠病毒感染和细菌感染，也会引起类似感冒的症状。这类情况可能需要你联系医生进行治疗。



## 感冒居家护理

### 休息和补充水份

生病时应多注意休息，身体才能更好地对抗病毒！保证充足的睡眠。饮用大量清水或清汤，尽量避免大量含糖或咖啡因的饮品。



### 居家调理

使用安全卫生的溶剂冲洗鼻窦和用盐水漱口可以帮助减轻鼻腔、鼻窦和喉咙的症状。成人也可通过饮用蜂蜜水来减轻咳嗽和喉咙痛的症状。



### 非处方药

有些感冒药无需医生处方即可购得：伪麻黄碱等药物可以帮助缓解鼻塞，而乙醯胺酚和布洛芬可以帮助缓解肌肉酸痛和发烧症状。



## 流感、新冠和细菌感染的治疗

如果你担心你的症状比普通感冒更严重，可以向医生咨询治疗方案。

### 流感：达菲(奥司他韦)

- 首次出现症状的48小时内尽快服用药物。
- 如果你年满65岁或免疫功能低下，请向医生咨询。

### 新冠：瑞派乐(奈玛特韦/利托那韦)

- 首次出现症状的五天内尽快服用药物。
- 如果你年满65岁、免疫功能低下或患有慢性疾病，请向医生咨询。

### 细菌感染：抗生素

- 抗生素可用于治疗细菌性鼻窦炎、链球菌性咽炎、耳部感染或肺炎。
- 在未感染时服用抗生素可能会导致抗生素抗药性，未来发生感染时可能更难治愈。



CHARLES B. WANG  
COMMUNITY HEALTH CENTER

咨询热线 (212) 226-8339

网址 [www.cbwchc.org](http://www.cbwchc.org)

268 Canal Street, New York, NY 10013

内科 (212) 379-6998

妇产科 (212) 966-0228

125 Walker Street, 2/F, New York, NY 10013

儿科 (212) 226-3888

牙科 (212) 226-9339

青少年资源中心 (212) 226-2044

131-72 40th Road, Flushing, NY 11354

内科 (718) 587-1111

妇产科 (718) 886-1287

牙科 (718) 587-1111

136-26 37th Avenue, Flushing, NY 11354

儿科 (718) 886-1222

137-43 45th Avenue, Flushing, NY 11355

内科、儿科及妇科 (929) 362-3006

健康教育部 (212) 966-0461

社工部

曼哈顿 (212) 226-1661

法拉盛40路 (718) 587-1109

法拉盛37大道 (718) 661-6033

法拉盛45大道 (718) 661-6033

协助申请健保

曼哈顿 (212) 226-8339 | 皇后区 (718) 886-7355