

冠状病毒病 (COVID 19): 护理说明

Coronavirus disease (COVID-19): Care instructions

概述

(Overview)

冠状病毒病 (COVID-19) 是由病毒所引起。COVID-19 的症状与流感或其他影响肺部和气道疾病（称作呼吸系统疾病）的症状非常相似。COVID-19 会导致：

- 发热
- 咳嗽
- 气促
- 呼吸困难
- 咽喉痛
- 流鼻涕

如果您是成年人并且患有这些症状中的任何一种，**您必须隔离**。如果您要了解更多信息，请访问[隔离和检疫要求 | Alberta.ca](#)。

对于儿童和 18 周岁以上的高中生，请在每日上学、入园或开展其他活动之前，使用[每日筛查检查表](#)确认身体状况。如果您的孩子有相关症状，请遵照检查表上的建议处理。

如果您接受了检测，请根据您的检测结果遵照 [ahs.ca/results](#) 上的说明处理。

其他症状包括：

- 鼻塞
- 吞咽疼痛
- 头痛
- 寒颤
- 肌肉或关节痛
- 身体不适
- 感觉比平时更加疲惫或完全没有活力
- 胃部不适（恶心）、呕吐、腹泻（水样便）或无饥饿感
- 嗅觉或味觉丧失
- 红眼（结膜炎）

如果您有上述任何一种症状，请待在家里，减少与他人的接触，直至症状消失。

大多数人（约 80%）只有轻微症状或根本没有症状。但是重症患者可能需要在医院接受治疗。严重情况下，COVID-19 可导致肺炎，若无其他辅助方式进行干预，会出现呼吸困难，甚至可能导致死亡。



COVID-19 通过什么方式传播？

(How does it spread?)

病毒通过咳嗽和打喷嚏时产生的飞沫在人与人之间传播。它也可能在触摸到沾染病毒的物体表面（比如门把手或桌面），而后又去触摸脸部，进而引起传播。

COVID-19 采用何种诊断方式？

(How is it diagnosed?)

用拭子从鼻子或喉咙采集液体分泌物进行检测，诊断出致病病毒。您还可以进行其他检查，如血液检查和肺部计算机断层扫描 (CT)。即使您没有进行任何检查，也可根据您的症状和病史，告知您可能感染了病毒。

如果您认为自己接触过 COVID-19 并出现症状，请进行 [COVID-19 自我评估](#)。

现在有治疗 COVID-19 的药物吗？

(Is there medicine for COVID-19?)

如果症状轻微，[可以居家自我照护](#)。如果扑热息痛（泰诺）对您而言是安全的，可以服用它解热或镇痛。如果您对此不确定，请咨询您的医生或药剂师。

在 Alberta，Paxlovid 和 Remdesivir 是治疗 COVID-19 患者的两种药物。这些治疗适用于没有住院的轻度至中度症状患者（门诊患者）。Paxlovid 需要在出现症状的 5 天内服用。Remdesivir 需要在出现症状的 7 天内服用。

要了解更多信息以及谁有资格接受 Paxlovid 或 Remdesivir 治疗，请访问 [COVID-19 门诊治疗 | Alberta Health Services](#)。

症状较为严重的 COVID-19 住院患者接受吸氧、类固醇和辅助呼吸等治疗。

如果我患上了 COVID-19 或出现相关症状，我该怎么办？

(What should I do if I have COVID-19 or have symptoms of COVID-19?)

如果您被诊断为 COVID-19 或有 COVID-19 相关症状，您**必须**进行隔离。如果您要了解更多信息，请访问[隔离和检疫要求](#)。

通过 [COVID-19 自我评估](#)，了解是否需要接受 COVID-19 检测。

一旦出现症状，请拨打 **Health Link 811**。前往医疗机构（如医生办公室或免预约诊所）之前，先在家中拨打电话。

如果您病情严重，需要立即就医，请拨打 **911**。告诉他们您可能感染了 COVID-19。

随访照护是治疗和保证您安全的关键环节。务必预约好所有的医疗服务并保证履约，如果您有问题，请致电您的医生或拨打 **Health Link 811**。最好知道自己的检测结果，并列出服用药物清单。

我在哪里可以了解更多信息？

(Where can I learn more?)

您可通过下列途径，了解有关 COVID-19 的最新信息：

- [Alberta Health](#)
- [Alberta Health Services](#)
- [Government of Canada](#)

我已经被诊断为 COVID-19，或者因为我可能患有 COVID-19 而正在进行隔离。 我如何在家照护自己？

(I have been diagnosed with COVID-19 or am isolating because I might have COVID-19. How can I care for myself at home?)

- 注意用药安全。请严格遵医嘱服药。如果您认为自己有服药方面的问题，请致电您的医生或拨打 **Health Link 811**。
- 待在家中。不要去学校、工作场所或公共场所。不要乘坐公共交通工具（如公共汽车或火车）。只在需要接受医疗护理时才出门。前往医生办公室之前，先在家中拨打电话。医生可以决定现场照护还是虚拟照护（如电话或视频通话）最适合您。如果您没有家庭医生，请登录 [AlbertaFindADoctor.ca](#)。
- 如果有 COVID-19 症状且无法远离他人，例如在家中或前去就医时，请佩戴口罩。当您咳嗽或打喷嚏时，戴口罩可以帮助阻止病毒传播。
- 减少与家里人接触。仅限一名健康人员护理您。如有可能，使用单独的卧室和卫生间，以便和其他家人隔开。
- 咳嗽或打喷嚏时，用纸巾捂住口鼻。用完后立即将纸巾扔进垃圾桶。
- 经常洗手，尤其是在咳嗽或打喷嚏之后。使用肥皂和水，用力擦洗至少 20 秒。无法使用肥皂和水时，使用含酒精的洗手液。
- 不要与他人共用个人居家物品。居家物品包括床上用品、毛巾、杯子、餐具和电子设备（如平板电脑和电话）。
- 每天对房屋进行清洁和消毒。使用家用清洁剂、消毒湿巾或喷雾剂。要特别注意清洁和消毒您用手触摸过的物品。包括门把手、遥控器、电话以及冰箱和微波炉的把手。还有，别忘记清洁工作台面、桌面、卫生间和电脑键盘。
- 关于可以安全离开隔离场所的时间，请听从建议。如果您对此不确定，请拨打 **Health Link 811**。

我应该在什么时候打电话求助？

(When should I call for help?)



当您认为需要急救时，请拨打 **911**。告诉他们您有 COVID-19 症状。

例如，当出现下列情况时：

- 出现严重的呼吸困难或胸痛。
- 意识非常模糊并且不能清晰地思考。
- 晕倒（失去知觉）。

如有下列情况，请立即致电您的医生或拨打 **Health Link 811**，或立即寻求急救：

- 出现新的呼吸困难或呼吸困难加重。
- 症状越来越严重。
- 开始好转，而后又恶化。
- 出现严重脱水。脱水的症状包括：
 - 嘴巴很干
 - 尿量很少
 - 头很晕

无论您是否有症状，前往医生办公室之前，请先致电。如果有症状，前往医生办公室时一定要佩戴口罩，以防止病毒传播。

有关冠状病毒病 (COVID 19)：医学指导

(Related to Coronavirus Disease (COVID-19): Care Instructions)

- [COVID-19: Alberta Health Services](#)
- [阿尔伯塔民众的 COVID-19 信息: Alberta Health](#)
- [COVID-19 自我评估](#)

要获得全天候的护理建议和常规健康信息，请致电 **Health Link 811**。

最后一次审查：2023 年 2 月 1 日

作者：改编自 Healthwise

本资料不能代替合格的卫生保健专业人员的建议。本资料仅供一般参考，并基于“现状”、“原样”提供。尽管作出了合理的努力来确认本信息的准确性，但 Alberta Health Services 并不就此信息的准确性、可靠性、完整性、对特定目的的适用性或适合性作出任何明示、暗示或法定的声明或保证。Alberta Health Services 明确声明，对使用这些资料以及因使用这些资料而产生的任何权利主张、诉讼、要求或起诉，不承担任何责任。