

## 冠状病毒病 (COVID-19)

### Coronavirus disease (COVID-19)

## 如何管理症状

### (How to manage symptoms)

如果您感染了 COVID-19，或者您认为自己可能感染了该疾病，可以期待疾病在 10-14 天内自行消失。多数（约 80%）感染 COVID-19 的人士无需特殊治疗即可康复。但是 COVID-19 可导致严重疾病。老年人和有其他健康问题的人更容易得病。可能会导致呼吸困难和肺炎。

COVID-19 重症患者有死亡的危险。

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。这些症状包括：

- 发热
- 咳嗽
- 气促
- 呼吸困难
- 咽喉痛
- 流鼻涕
- 嗅觉或味觉丧失

如果您患有这些症状中的任何一种并且年满 18 岁，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](https://www.alberta.ca/isolation-and-quarantine-requirements.aspx)。

如果您未满 18 周岁或者在上高中，请遵照[每日筛查检查表](#)上的自我隔离建议。

如果您接受了检测，请根据您的检测结果遵照 [ahs.ca/results](https://www.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。



当您因 COVID-19 症状而隔离时，可通过下列方式帮助自己更好地度过居家隔离的这段时光：

- 呆在家里多休息。呆在家里有助于阻止病毒传播给其他人。多休息会让您感觉更好。
- 多喝水，补充因发烧失去的水分。液体还能缓解喉咙发痒的感觉，并保持鼻粘液稀薄。水、汤、果汁和柠檬热茶都是不错的选择。摄入足够的液体，保持尿液呈淡黄色。
- 要解决鼻塞，可从热水淋浴或装满热水的水槽中吸入潮湿的空气。
- 如果您的鼻子和嘴唇周围的皮肤因为经常擤鼻涕而感到疼痛，在这些地方涂抹一些凡士林乳霜。用手触摸脸后要洗手。
- 如果咳嗽让您晚上睡不着，可多用一个枕头把头部垫高。
- 尝试服用对乙酰氨基酚（如泰诺）帮助缓解身体疼痛和头痛或退烧。仔细阅读并按照包装上的说明操作。止咳药和感冒药对儿童或有某些健康问题的人可能不安全。
- 不要吸烟或吸入二手烟。这在任何时候都是很好的建议，但当您患有可能影响呼吸的疾病，比如 COVID-19 时，这一点显得尤其重要。
- 如果您总是干咳，可以尝试服用止咳药来帮助抑制咳嗽反射。问问您的药剂师哪一种止咳药适合您。6 岁以下儿童不应服用止咳药。
- 要缓解喉咙痛，含服咽喉含片或润喉硬糖。切勿给 6 岁以下儿童服用。
- 不要服用抗组胺药。该药不能消除 COVID-19 或流感症状，还可能会使鼻腔分泌物变得更加粘稠。
- 如果发烧让您感觉不适，用温水擦拭身体退烧。不要用冷水或冰。退烧不会让您的症状更快消失，但会让您感觉更舒服。
- 对于鼻塞，可以用生理盐水滴鼻液或冲洗鼻腔的方法稀释干燥的鼻粘液。
- 严格按照说明书服用任何处方药。

在家中照顾 COVID-19 患者时，应学会如何保护自己和他人的。参见 [COVID-19 如何在家照顾 Covid-19 患者 | Alberta Health Services](#)。

有关 COVID-19 的完整资源，请参见 [AHS.ca/covid](https://aHS.ca/covid)。

## 何时寻求医疗建议

(When to get medical advice)

如果您认为自己可能感染了 COVID-19，请进行 [COVID-19 自我评估](#)。这种在线评估将帮助您了解是否需要进行 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。

例如，当出现下列情况时，请拨打 **911**：

- 出现严重的呼吸困难或胸痛。
- 意识非常模糊或不能清晰地思考。
- 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。
- 出现脱水症状，例如：
  - 嘴巴很干
  - 尿量很少
  - 头很晕

### 与如何管理症状相关

(Related to How to manage your symptoms)

- [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：2022 年 7 月 19 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，不予承担任何责任。