

冠状病毒病 (COVID-19)

(Coronavirus disease (COVID 19))

离开急诊科或急救中心后的护理说明

(Care instructions after you leave the emergency department or urgent care centre)

此信息已翻译为其他语言 — 请查看本页底部的链接。

您不需要呆在医院里。您可以在家等待 COVID-19 检测结果和康复。

如果您出现下列情况，请拨打 911:

(Call 911 if you:)

- 出现新的呼吸困难或呼吸困难加重
- 出现新的胸痛或胸痛恶化
- 意识模糊或不能清晰地思考
- 晕倒（失去知觉）

如有下列情况，请立即致电您的医疗保健服务人员或拨打 Health Link 811，或就医:

(Call your healthcare provider or Health Link at 811 or get medical care if:)

- 症状在 7-14 天内没有好转
- 开始好转，而后再恶化
- 认为您服用的药没有效果或有副作用
- 有脱水的体征和症状，例如：
 - 嘴巴很干
 - 尿量很少
 - 感到头晕

电话联系您的医疗保健服务人员:

(Call your healthcare provider:)

- 进行随访预约
- 如果您有任何非紧急的问题或疑问
- 如果已经超过 5 天，您仍然没有得到 COVID-19 检测结果

自我隔离

(Isolate yourself)

离开急诊科 (ED) 或急救中心 (UCC) 后，建议您自我隔离。这意味着您:

- 呆在家里，远离他人
- 只在需要就医时才出门
- 不要乘坐公共交通工具（如公共汽车或火车）
- 如果您需要和别人呆在一起，比如家人，或需要就医时，请戴上口罩
- 对着袖子或手肘咳嗽或打喷嚏，或用纸巾捂住口鼻（然后立即将纸巾扔进垃圾桶，并洗手）

- 经常用肥皂和水洗手，至少 20 秒——在没有肥皂和水的情况下，使用含酒精的洗手液
- 避免触摸您的眼睛、口鼻和面部
- 尽量远离家里的其他人，仅让一名健康人员照顾您（如有需要）
- （如有可能）使用单独的卧室和卫生间，以便和其他家人隔开。
- 不要与他人共用个人的家居物品，如床上用品、毛巾、盘子、餐具和电子设备
- 每天用家用清洁剂、消毒湿巾或喷雾剂对居家环境进行清洁和消毒

至于何时可以安全离开隔离场所，请听从建议。如果您对此不确定，请拨打 Health Link 811。

要了解关于隔离建议的更多信息，请前往[隔离建议](#)

关于 COVID-19 (About COVID-19)

COVID-19 是由一种病毒所引起的。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

居家自我照护 (Caring for yourself at home)

- 多休息会让您感觉更好。
- 多喝水。
- 如果咳嗽让您晚上睡不着，可多用一个枕头把头部垫高。
- 不要吸烟、吸电子烟或吸二手烟。
- 请按照包装上的说明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。
- 切勿服用苯海拉明或西替利嗪等抗组胺药来控制 COVID-19 症状。这些药物用于帮助控制过敏症状，而并非用于治疗上呼吸道感染。
- 请严格遵医嘱服药。

要了解关于在家如何照护自己的更多信息，请前往 [COVID-19 自我护理指南](#)

我在哪里可以了解更多信息？

(Where can I learn more?)

请登录下列网站，获取有关 COVID-19 的最新信息：

- Alberta Health – alberta.ca/covid
- Alberta Health Services (阿尔伯塔省居民须知) – ahs.ca/covid
- Alberta Health Services (已接受 COVID-19 检测的人员须知) - ahs.ca/results
- Government of Canada – canada.ca/covid-19
- MyHealth.Alberta.ca – [冠状病毒病 \(COVID 19\): 护理说明](https://myhealth.alberta.ca)

关于冠状病毒病 (COVID-19)

(Related to Coronavirus Disease (COVID-19))

- [COVID-19: Alberta Health Services](https://alberta.ca/covid)
- [阿尔伯塔民众的 COVID-19 信息: Alberta Health](https://alberta.ca/covid)

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 8 月 17 日

作者：Emergency Strategic Clinical Network, Alberta Health Services

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。