

冠狀病毒病 (COVID-19)

[Coronavirus Disease (COVID-19)]

照護說明 (Care instructions)

概覽 (Overview)

冠狀病毒病 (COVID-19) 是由病毒所引起。COVID-19 的症狀與流行性感冒（流感）或其他影響肺部和氣管的疾病（稱為呼吸道疾病）的症狀非常相似。COVID-19 可引致：

- 發燒
- 咳嗽
- 呼吸急促
- 呼吸困難
- 喉嚨痛
- 流鼻水

如果 您是成人並且出現這些症狀的任何一種，您**必須**在症狀開始後自我隔離至少 10 天，或者直到症狀消退（以時間較長者為準）。

對於兒童以及 18 以上但仍就讀高中的人士，可在每天上學、到托兒機構和進行其他活動前使用 [每日篩檢清單](#)。如果您的孩子出現症狀，請遵從清單上的建議。

如果您已進行檢測，根據您的檢測結果遵從 ahs.ca/results 上的指示。

其他症狀可包括：

- 鼻塞
- 吞嚥疼痛
- 頭痛
- 發冷
- 肌肉或關節疼痛
- 一般感覺不適
- 比平常更累或完全沒有體力
- 胃部不適（噁心）、嘔吐、腹瀉（水狀大便），或不感到肚子餓
- 嗅覺或味覺喪失
- 紅眼症（結膜炎）

如果您有其他任何症狀，留在家裡，而且限制自己與他人接觸，直到您的症狀消退。

大部分患者（約 80%）只出現輕微的症狀或完全沒有症狀。但得到重病的人可能需要住院。在嚴重的病例中，COVID-19 會引起肺炎，假如沒有輔助會呼吸困難，甚至可能導致死亡。



它如何傳播？

(How does it spread?)

這種病毒透過咳嗽和打噴嚏的飛沫在人與人之間傳播。也可能透過觸摸帶有病毒的物品（例如門把手或桌面），再觸摸自己的臉部來傳播。

它如何診斷？

(How is it diagnosed?)

病毒的診斷是透過對鼻子或喉嚨的體液拭子或有時候從肺部抽出的痰拭子檢測而達至。您可能會進行其他檢測，例如血液檢測和肺部的電腦斷層 (CT) 掃描。但即使您沒有進行檢測，也可能會基於您的症狀和病史，告知您可能已感染此病毒。

如果您認為自己已經暴露於 COVID-19 而且出現症狀，請進行 [COVID-19 自我評估](#)。

COVID-19 有可用的藥物嗎？

(Is there medicine for COVID-19?)

目前沒有抵抗此病毒的藥物。如果您有輕微的症狀，您可以在 [家裡照顧自己](#)。如果 acetaminophen (Tylenol) 對您而言是安全的，您可以服用該藥物來退燒或止痛。如果您不確定，請向您的醫師或藥劑師查詢。更嚴重的病例可住院治療，包括提供例如氧氣和輔助呼吸的支持。

如果我感染 COVID-19 或出現 COVID-19 的症狀，我應該怎樣做？

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

如果您被診斷 COVID-19 或出現 COVID-19 的症狀，您**必須**在症狀開始後自我隔離 10 天，而且直到症狀消退（以時間較長者為準）。這代表您需要留在家裡並遠離他人。要了解更多資訊，請瀏覽 www.alberta.ca/isolation.aspx。

進行 [COVID-19 自我評估](#) 來瞭解您是否需要進行 COVID-19 檢測。

當您出現症狀後，請盡快撥打 **811** 聯絡 **Health Link**。請在家先打電話，再前往醫療機構（例如醫生診所或門診）。

如果您的病情嚴重而且需要立即就醫，請撥打 **911**。告訴他們您可能患有 COVID-19。

追蹤照護是治療和安全性的關鍵重點。請確保預約以及準備出席所有的健康照護看診，而且當您有問題時，請打電話給您的醫師或撥打 **811** 聯絡 **Health Link**。您最好可以提供您的檢測結果以及您服用的藥物清單。

我可從何處瞭解更多資訊？

(Where can I learn more?)

您可以從以下資源找到 COVID-19 的最新資訊：

- [亞伯達省衛生局](#)
- [亞伯達省衛生服務部](#)
- [加拿大政府](#)

我被診斷患有 COVID-19 或我由於可能患有 COVID-19 而正在自我隔離。我要如何在家裡照顧自己？

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

- 安全地使用藥物。完全按照處方用藥。如果您認為自己有藥物相關的問題，請打電話給您的醫師或致電 **811** 與 **Health Link** 聯絡。

- 留在家裡。不要到學校、工作或公共場所。不搭乘公共交通工具（例如公車或火車）。只有在需要醫療照護時才離開家裡。請先在家打電話，再前往醫生診所。他們可以決定門診照護或虛擬照護（例如電話或視訊通話）最適合您。如果您沒有家庭醫師，請瀏覽 AlbertaFindADoctor.ca。
- 如果您有 COVID-19 的症狀而且無法遠離他人（例如您在自己家裡或前往就醫時），請配戴口罩。配戴口罩有助於在咳嗽或打噴嚏時防止病毒傳播。
- 限制自己接觸家裡的人。只需一名健康人士照顧您。若可能，請留在獨立的臥室內，而且使用家裡其他人不會使用的獨立洗手間。
- 咳嗽或打噴嚏時，請用紙巾遮住口鼻。並將它立刻丟到垃圾桶內。
- 經常洗手，尤其是當您咳嗽或打噴嚏之後。使用肥皂和水，然後搓洗至少 20 秒。如果您當時沒有肥皂和水，可使用酒精洗手液。
- 不要共用個人家居用品。這些包括床上用品、毛巾、杯子、餐具和電子裝置（例如平板電腦和手機）。
- 每天清潔和消毒家裡。使用家居清潔劑和消毒濕紙巾或噴霧。特別注意要清潔您雙手觸摸過的物品。這些包括門把手、遙控器、電話以及冰箱和微波爐的把手。不要忘記廚房桌面、桌面、洗手間和電腦鍵盤。
- 關於您何時能夠安全地停止隔離，請遵照您得到的建議。如果您不確定，請撥打 811 聯絡 Health Link。

我應在何時尋求協助？

(When should I call for help?)

如果您認為自己可能需要緊急照護，請隨時撥打 **911**。告訴他們您有 COVID-19 的症狀。例如，在以下情況下，您就可以撥打電話：

- 您有嚴重的呼吸困難或嚴重的胸痛。
- 您感到非常疑惑或無法清晰地思考。
- 您昏倒（失去知覺）。

如果出現以下情況，請立即打電話給您的醫師或撥打 **811 聯絡 Health Link** 或立即就醫：

- 您有出現新的呼吸困難或情況加劇。
- 您的症狀變得更差。
- 您開始改善，然後情況變得更差。
- 您有脫水的症狀，例如：
 - 嘴巴非常乾燥
 - 只排出少量尿液
 - 感到非常頭暈

無論您是否有症狀，請在出發 **前** 打電話給您的醫生診所。如果您有症狀，請確保您在就診時配戴口罩以防止病毒傳播。

如需取得全年無休的護理師建議和一般健康資訊，請撥打 **811 聯絡 Health Link** 。

目前版本：2020 年 11 月 2 日

作者：從 Healthwise 改編

這些資訊僅供參考。該資訊不得用於取代醫療建議、指示或治療。如有疑問，請向您的醫師或適當的醫護人員查詢。