

冠狀病毒病 (COVID-19) 照護說明

Coronavirus disease (COVID-19): 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

如果您是成人且有任何這些症狀，則您**必須**隔離。詳情請瀏覽[隔離與檢疫要求 | Alberta.ca](#)。對於兒童以及就讀高中的 18 歲以上人士，則應在每天上學、到托兒機構或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，則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，則應留在家裡，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?)

病毒的診斷是透過使用拭子提取鼻子或喉嚨的體液進行測試。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，而被告知您可能已感染此病毒。

如果您認為自己曾接觸到 COVID-19 病毒且出現症狀，請進行 [COVID-19 自我評估](#)。

COVID-19 有可用的藥物嗎？

(Is there medicine for COVID-19?)

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，則您可以服用該藥物作退燒或止痛之用。如果您不確定，請向您的醫師或藥劑師查詢。

在 Alberta 省，Paxlovid 和 Remdesivir 是兩種 COVID-19 患者可用的藥物。這些治療是針對出現輕度至中度症狀的非住院患者（門診病人）。Paxlovid 需於症狀出現後 5 天內服用。

Remdesivir 需於症狀出現後 7 天內服用。

如欲了解詳情，以及哪些人符合 Paxlovid 或 Remdesivir 治療的條件，請瀏覽 [COVID-19 門診治療 | Alberta Health Services](#)。

患有 COVID-19 而需住院的重症患者，會接受如氧氣、類固醇等治療以協助呼吸。

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?)

如果您被診斷患有 COVID-19 或有 COVID-19 的症狀，則您**必須**隔離。詳情請瀏覽[隔離與檢疫要求](#)。

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

如您出現症狀，請儘快撥打 **811** 聯絡 **Health Link**。請先在家打電話，再前往醫療機構（例如醫生診所或門診）。

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

跟進照護是治療和安全的關鍵重點。請確保預約及準備出席所有健康照護看診，且如有問題，請致電給您的醫師或撥打 **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：

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

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

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

- 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。不要忘記清潔廚房檯面、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。
- 您感到非常疑惑且無法清晰地思考。
- 您昏倒（失去知覺）。

如果出現以下情況，則請立即致電給您的醫師或撥打 **811 聯絡 Health Link** 或儘速就醫：

- 您有出現新的呼吸困難或情況加劇。
- 您的症狀變得更差。
- 症狀開始改善，然後情況卻轉差。
- 您有嚴重的脫水情況。脫水症狀包括：
 - 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，請在出發前致電給您的醫生診所。如果您有症狀，則請確保您在就診時配戴口罩以防止病毒傳播。

與冠狀病毒病 (COVID-19) 相關：照護指導

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

- [COVID-19: Alberta Health Services](#)
- [給 Alberta 省人的 COVID-19 資訊：Alberta Health](#)
- [COVID-19 自我評估](#)

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** 。

最後一次審查：2023 年 2 月 1 日

作者：從 Healthwise 改編

本內容不可取代合資格醫療專業人員的建議。本內容僅用於提供一般資訊，並按「原樣」、「原位」提供。儘管已做出合理努力來確認資訊的準確性，但 Alberta Health Services 不對此類資訊的準確性、可靠性、完整性、適用性或針對特定目的之適用性做出任何明示或暗示性的或法定的保證或陳述。Alberta Health Services 明確表示不對使用這些材料以及因此類使用而引起的任何索賠、行動、要求或訴訟承擔任何責任。