

冠狀病毒病 (COVID-19)

Coronavirus disease (COVID-19)

如何管理症狀

(How to manage symptoms)

如果您患有或認為自己可能患有 COVID-19，您可預期疾病會在 10 到 14 天內自行消退。大部分（約 80%）的 COVID-19 感染者不需要接受特別治療也可以從中康復。但 COVID-19 可能會引起嚴重的疾病。老人和患有其他醫療問題的人更容易轉為重病。這包括呼吸困難和肺炎。

COVID-19 的嚴重病例有死亡的風險。

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。這些症狀包括：

- 發燒
- 咳嗽
- 呼吸急促
- 呼吸困難
- 喉嚨痛
- 流鼻水
- 嗅覺或味覺喪失

如果您有任何這些症狀，且年滿 18 歲或以上，則您**必須**隔離。詳情請瀏覽[隔離與檢疫要求 | Alberta.ca](https://www.alberta.ca/isolation-and-testing-requirements)。

如果您未滿 18 歲，或正在就讀高中，則應遵從[每日篩檢清單](#)上的自我隔離建議。

如果您已進行檢測，根據您的檢測結果遵從 [ahs.ca/results](https://www.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。



當您出現 COVID-19 症狀而需要隔離的時候，您可以在家中做一些有助減少不適的事情：

- 留在家裡，多休息。留在家中將有助於防止病毒傳播給其他人。多休息有助於您感覺好轉。
- 飲用大量液體來補充發燒造成的液體流失。液體也可舒緩癢癢的喉嚨，而且令鼻涕變稀。水、湯、果汁和熱檸檬茶都是很好的選擇。飲用足夠的液體可讓尿液保持淺黃色。
- 為了幫助舒緩鼻塞，您可以在洗熱水澡的時候或在裝滿熱水的洗手盆上吸入潮濕的空氣。
- 如果鼻子和嘴唇附近的皮膚因經常擤鼻涕而疼痛，請在該處塗上一些凡士林。觸摸臉部後必須洗手。
- 如果咳嗽讓您無法入睡，請使用多餘的枕頭把頭墊高。
- 要舒緩身體的酸痛和頭痛或發燒，請嘗試使用 acetaminophen (例如 Tylenol)。仔細閱讀並依照包裝上的所有說明。止咳藥和感冒藥對幼兒或有某些健康問題的人可能不安全。
- 請勿抽煙或吸入二手煙。這個建議何時都適用，但是當您患有例如 COVID-19 這些會影響您呼吸的疾病時，這個建議便特別重要。
- 如果您乾咳或乾咳不斷，您可以嘗試使用止咳藥來舒緩咳嗽反射。請向您的藥劑師查詢哪一種藥物適合您。6 歲以下的兒童不應使用止咳藥。
- 您可以含喉糖或普通的硬糖來舒緩喉嚨痛。請勿給予 6 歲以下的兒童。
- 請勿使用抗組織胺。這種藥物無法治療 COVID-19 或流感症狀，而且可能會讓鼻涕更加黏稠。
- 如果發燒讓您感到不舒服，請用溫水擦拭身體來舒緩發燒。請勿使用冷水或冰。舒緩發燒不會讓您的症狀更快消退，但可以讓您感到舒適一點。
- 要舒緩鼻塞，可使用洗鼻鹽水或沖洗鼻腔來化開乾掉的黏液。
- 請依照確切的指示來服用任何處方藥。

瞭解如何在家照顧患有 COVID-19 的人，同時保護自己和他人。請參閱 [COVID-19 如何在家照護 Covid-19 患者 | Alberta Health Services](#)。

如需獲取完整的 COVID-19 資源，請瀏覽 AHS.ca/covid。

何時取得醫療建議

(When to get medical advice)

如果您認為自己可能患有 COVID-19，請進行 [COVID-19 自我評估](#)。該線上評估將有助您瞭解是否需要接受 COVID-19 的檢測。

當您出現症狀時，請儘快撥打 **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。

例如，在以下情況下，您就可以撥打 **911**：

- 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，則請打電話給您的醫師或撥打 **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。
 - 您開始改善，然後情況卻轉差。
 - 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

與如何管理您的症狀相關

(Related to How to manage your symptoms)

- [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：2022 年 7 月 19 日

作者：從 Healthwise 改編

本內容不可取代符合資格的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。