

冠狀病毒病 (COVID-19)

[Coronavirus Disease (COVID-19)]

如何治療症狀

(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

如果您出現這些症狀的任何一種，而且您已年滿 18 歲或以上，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）。

如果您未滿 18 歲，或正在就讀高中，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 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。

當您出現 COVID-19

症狀而需要自我隔離的時候，您可以在家中做一些幫助自己感覺好一點的事情：

- 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。如需獲取完整的關於 COVID-19 的資源，請瀏覽 [AHS.ca/covid](https://www.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。

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，請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。
- 您有嚴重的脫水，例如：
 - 嘴巴非常乾燥

- 只排出少量尿液
- 感到非常頭暈

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療照護提供者查詢。