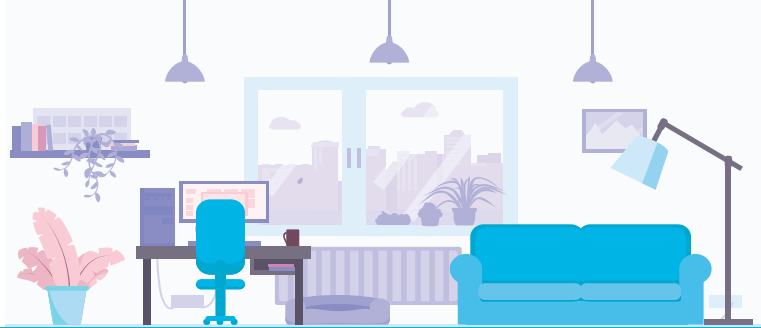


# 疑似2019冠狀病毒病： 閣下在家居隔離期間確保 安全的重要資訊

本單張適用於尚未住院並將進行居家隔離的疑似冠狀病毒病患者。

第2版:2021年7月





## 留在家中

- 閣下可能患有冠狀病毒病。閣下此時無需住院，但自我隔離很重要。
- 如閣下的病情惡化，請遵循以下指引並盡快求醫。
- 在檢測結果顯示閣下並未感染之前，閣下應假設自己患有2019冠狀病毒病。
- 在此之前，閣下必須與所有同住家居成員一同自我隔離至少10天，因為他們可能患有2019冠狀病毒病而沒有任何病徵。
- 查閱更多有關自我隔離和自我保健的資訊，請瀏覽：  
[www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/self-isolation-and-treatment/how-to-treat-symptoms-at-home](http://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/self-isolation-and-treatment/how-to-treat-symptoms-at-home) and  
[www.gov.uk/coronavirus](http://www.gov.uk/coronavirus).
- 如閣下需要義工提供送遞食物或藥品的幫助，請瀏覽：  
<https://nhsvolunteerresponders.org.uk>



## 安排閣下的2019冠狀病毒檢測

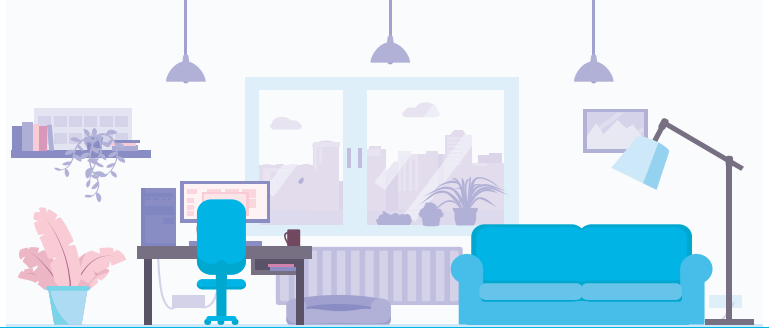
- 英格蘭所有出現2019冠狀病毒病徵的人都可進行檢測。
- 閣下可透過gov.uk網站線上申請檢測，也可在上午7點至晚上11點期間，免費致電119，聯絡2019冠狀病毒檢測聯絡中心。
- 閣下可開車前往檢測地點，或選擇家用檢測套裝。
- 切勿延誤——在出現病徵的五天內，應盡可能進行檢測。



## 讓親友與閣下保持聯絡

必須有人定期了解閣下的狀況，這一點很重要。如閣下與同一居所的其他人隔離開來，那麼透過電話或隔著門口交談要比發短訊息更好。這將有助於他們聽到閣下是否逐漸變得呼吸困難或感到不適。

即使閣下獨自生活，也應安排定期與他人聯絡。請求他們致電閣下，如閣下沒有按計劃與之聯絡，請他們尋求幫助。如閣下在三週後仍然感到不適，請與閣下的全科醫生聯絡。



## 從2019冠狀病毒病中康復



### 2019冠狀病毒病輕微病徵

#### 這些是常見病徵。

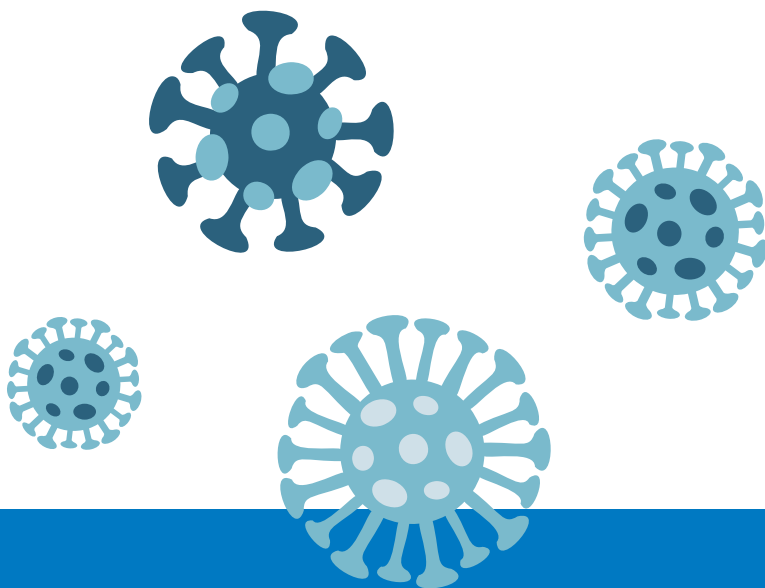
閣下可能只有以下部分病徵，但仍然感到不適。

- 體溫較高：觸摸胸部和背部感覺很熱。如可使用溫度計，讀數顯示為38攝氏度或更高
- 咳嗽
- 肌肉酸痛或疲勞
- 輕微胸痛
- 頭暈或頭痛
- 喪失味覺或嗅覺
- 腹瀉及嘔吐
- 皮疹。



### 支持康復

- 大多數人會在三週內從2019冠狀病毒病中康復。
- 閣下可能會出現輕微病徵，並在短時間內感到不適，然後才逐漸開始感覺好轉。
- 為了幫助康復，閣下不妨嘗試：
  - 休息
  - (Paracetamol) 或布洛芬 (Ibuprofen) (如閣下沒有不能服用的醫學理由)
  - 多飲水
- 冠狀病毒病可導致某些人長時間感到不適——這稱為慢性冠狀病毒病。



有關在家中治療病徵的更多支援及有關康復的建議，請瀏覽：

[www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/self-isolation-and-treatment](http://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/self-isolation-and-treatment)  
及 [www.yourcovidrecovery.nhs.uk](http://www.yourcovidrecovery.nhs.uk)



## 何時何地尋求醫療意見

### 聯絡 NHS 111

如閣下出現以下任何2019冠狀病毒病的病徵，應盡快聯絡111。

- 感到無法呼吸或呼吸困難，尤其是站立或移動時
- 嚴重的肌肉酸痛或疲勞
- 抖動或打顫
- 如使用脈搏血氧儀，讀數顯示閣下的血氧水平為94%或93%，或持續低於閣下的正常讀數——其中正常血氧飽和度低於95%（首先請在一個小時內重新獲取讀數）
- 感覺身體出現問題（全身乏力，極度疲倦，食慾不振，小便比平時少很多，無法照顧自己——無法完成簡單任務，如洗衣服、穿衣服或煮飯）。

閣下可聯絡111的方式：

- 透過網站 [www.111.nhs.uk](http://www.111.nhs.uk)
- 致電 111
- 透過閣下的全科醫生

閣下應告知接線生，自己可能患有2019冠狀病毒病。

### 在一小時內前往就近的急症室或致電999

少數2019冠狀病毒病的患者會出現更多嚴重病徵。如遇到以下情況，應盡快前往急症室或立即致電999：

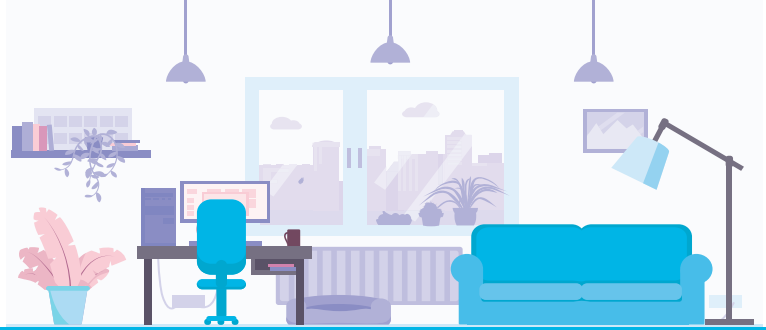
- 閣下的血氧水平為92%或更低（首先請立即重新獲取閣下的讀數）
- 在靜止不動的狀態下，閣下由於呼吸困難，無法講出簡短句子
- 閣下的呼吸情況突然變差。

或閣下如出現這些更常見的嚴重疾病徵狀：

- 咳血
- 發冷出汗，皮膚蒼白或出現斑點
- 崩潰或暈倒
- 當閣下用玻璃杯在皮膚上滾動，會形成不褪色的皮疹
- 變得煩躁、神志不清或昏昏欲睡
- 停止排尿或排尿量比平時少很多。

閣下應告知接線生，自己可能患有2019冠狀病毒病。如閣下有脈搏血氧儀，請提供血氧飽和度讀數。這些病徵需要緊急醫療護理。

請記住：如閣下已懷孕，應遵守第 6 頁和第 7 頁的指引



## 血氧和脈搏血氧儀

可透過使用脈搏血氧儀來測量血液中的氧含量(血氧飽和度),脈搏血氧儀是一種小型設備,閣下可以將其附著在手指上以進行讀數。如閣下有脈搏血氧儀,並且血氧水平降低,請遵守本單張中的指引,透過有關途徑尋求建議。即使閣下沒有呼吸困難,閣下的氧氣水平也可能很低。

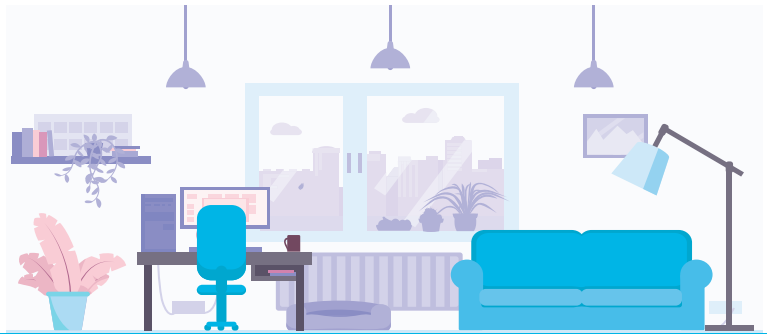
如閣下有較高風險出現嚴重不適,閣下的全科醫生或健康專家可能會要求閣下在家中使用脈搏血氧儀來監測血氧水平。這可能是因為閣下年滿 65 歲或以上,或臨床極度脆弱。如閣下在家中使用脈搏血氧儀,請確保血氧儀有 CE 標誌、UKCA 標誌或 CE UKNI 標誌。這意味着如使用得當,該設備可正常運作,並且安全。如閣下獲得此設備並在家中使用,請觀看 [NHS YouTube 影片](#),了解如何使用脈搏血氧儀及何時需要求助。

寫下閣下的血氧水平讀數可能會有所幫助。保持定期讀數的記錄,可以更容易地看到所有變化。如閣下需要諮詢醫療保健專業人員,此記錄也會有所幫助。



100	99	98	97	96	95	94	93	92	91	90 or less
大多數人的正常血氧水平——留在家中,並繼續定期檢查閣下的血氧水平。						如持續記錄的血氧水平讀數在此範圍內,請盡快與 NHS 111 或閣下的全科醫生聯絡。		如閣下持續記錄的血氧水平為 92% 或更低,請立即前往最近的急症室,或致電 999。		
								請記住:如閣下已懷孕,應遵守第 6 頁和第 7 頁的指引。		

如閣下感到上述任何一種病徵更為嚴重,求助很重要。如閣下的病情惡化,切勿延誤,應立即採取行動。



## 如閣下已懷孕或最近剛分娩

如閣下已懷孕或剛分娩，並且對閣下或寶寶的健康有任何疑慮，或閣下對自我隔離可能會影響閣下的預約有任何疑問，請隨時聯絡閣下的助產士或產科團隊。如閣下沒有助產士或產科團隊，請致電全科醫生或在無法獲得幫助時致電111。



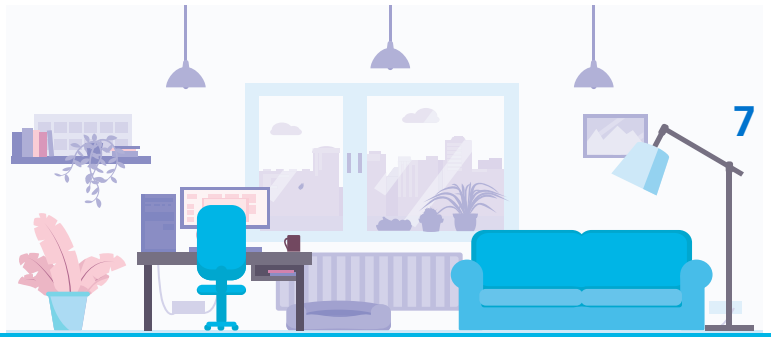
### 如有下述情況，請立即致電閣下的助產士或產科團隊：

- 閣下寶寶的胎動比平時減少
- 閣下感覺不到寶寶的胎動
- 寶寶的胎動方式比平時有所變化
- 閣下的陰道出血
- 閣下感到非常焦慮或擔心
- 閣下感到頭痛持續不斷
- 閣下無法在家中緩解冠狀病毒病徵狀
- 閣下的體溫升高(37.3攝氏度或以上)
- 隨時都感到不安全。

**切勿等到第二天**——即使是半夜，亦務必立即致電。

### 如有下述情況，請致電999：

- 閣下感到極度不適或認為有嚴重問題
- 閣下有嚴重的胸痛
- 咳血
- 發冷出汗，皮膚蒼白或出現斑點
- 崩潰或昏倒
- 當閣下用玻璃杯在皮膚上滾動，會形成不褪色的皮疹
- 變得煩躁、神志不清或昏昏欲睡
- 停止排尿或排尿量比平時少很多
- 在靜止不動的狀態下，閣下由於呼吸困難，無法講出簡短句子
- 閣下的呼吸情況突然變差。



如閣下感染了冠狀病毒並且已懷孕，閣下可能會更快出現病徵。這可能會影響閣下或寶寶。

為確保閣下和寶寶得到安全的個人化護理，全科醫生、助產士或產科團隊將評估閣下的徵狀。在某些情況下，我們可能會建議閣下在家中使用脈搏血氧儀來監測血氧水平。他們會為閣下提供下一步行動建議。

**如閣下記錄了自己的血氧水平，並且讀數變得越來越低，閣下應該聯絡自己的全科醫生、助產士或產科團隊。**

**如閣下的血氧水平為 94% 或更低，應立即聯絡醫院或致電 999。**

**這需要緊急醫療護理。**

### 相信閣下的直覺！

- 如有疑問，請查明證實！
- 表達閣下的疑慮
- 確保閣下的疑慮獲得聆聽
- 切勿等到第二天或下次預約。



查閱更多資訊，請瀏覽：[www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/people-at-higher-risk/pregnancy-and-coronavirus](http://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/people-at-higher-risk/pregnancy-and-coronavirus)