

疑似感染冠状病毒 (COVID-19): 居家隔离期间 确保安全须知

本传单适用于尚未住院并将居家隔离的疑似冠状病毒患者。

第2版:2021年7月





待在家中

- 您可能已感染冠状病毒。您此时无需住院，但自我隔离很重要。
- 如果您的病情恶化，请遵循以下信息，迅速就医。
- 您在检测结果表明自己未感染COVID-19之前，应假设自己已感染。
- 在此之前，您必须与家中全体人员至少一起自我隔离10天，因为他们可能已感染冠状病毒而没有出现任何症状。
- 有关自我隔离和自我护理的更多信息，请访问：www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/self-isolation-and-treatment/how-to-treat-symptoms-at-home and www.gov.uk/coronavirus。
- 如果您需要志愿者提供食品或药品方面的帮助，请访问 <https://nhsvolunteerresponders.org.uk>

安排自己的COVID-19检测

- 在英格兰居住的出现COVID-19症状的任何人均可进行检测。
- 您可以从gov.uk在线申请检测，也可以在上午7点至晚上11点之间拨打免费电话119联系冠状病毒检测联系中心。
- 您可以选择开车前往检测点还是获取家庭检测套件。
- **事不宜迟** - 应尽可能在出现症状后五天内进行检测。



与家人和朋友保持联系

一定要有人定期查看您，这一点很重要。如果您正在与同住一套屋子里的其他人隔离，则通过电话或门口交谈比发短信好。这样便于他们听到您是否变得呼吸更加困难或不适。即使您独自生活，也应安排定期与某人联系。请他们给您打电话，如果您没有按计划联系他们，则请他们寻求帮助。**如果您三周后仍然不适，请联系自己的家庭医生。**

从COVID-19中康复



轻度COVID-19 症状

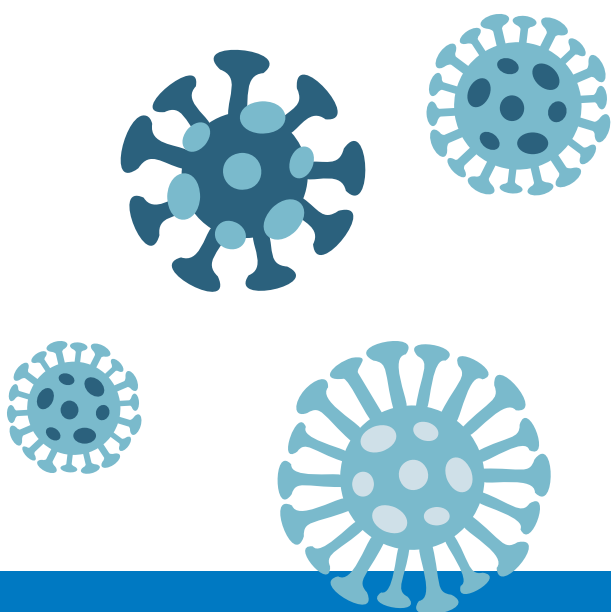
以下是常见症状。您可能没有出现全部症状，但仍然感到不适。

- 高烧：触摸胸部和背部感觉很热。如果用体温计测量，读数为38摄氏度或以上
- 咳嗽
- 肌肉酸痛或疲劳
- 轻度胸痛
- 头晕或头痛
- 丧失味觉或嗅觉
- 腹泻和呕吐
- 皮疹。



积极康复

- 大多数人三周内便可从冠状病毒中康复。
- 您可能会出现轻度症状，并在短时间内感到不适，然后才慢慢开始好转。
- 为了早日康复，您不妨尝试：
 - 休息
 - 服用扑热息痛或布洛芬（假如您没有不服用该药物的医学理由）
 - 多喝水
- 冠状病毒会使某些人长时间感觉不适，即所谓的COVID长期后遗症。



有关居家控制症状的进一步支持内容以及有关康复的建议，请访问：
www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/self-isolation-and-treatment and www.yourcovidrecovery.nhs.uk



何时何地就医

联系NHS 111

如果您出现以下任何COVID-19症状, 应尽快联系111。

- 感到气喘或呼吸困难, 尤其是在站立或运动情况下
- 严重肌肉酸痛或疲劳
- 颤动或颤抖
- 如果您使用脉搏血氧仪, 血氧水平为94%或93%或者继续低于通常读数, 即正常氧饱和度低于95% (请先在一小时内重新读数)
- 感觉有些不对劲(全身无力, 严重疲劳, 食欲不振, 排尿显著减少, 洗漱和穿衣或做饭等简单工作无法自理)。

您可以联系111:

- 在线访问www.111.nhs.uk
- 致电111
- 通过您的家庭医生。

您应该告诉接线员自己可能已感染冠状病毒。

在一小时内前往离您最近的急诊科或致电999

少数COVID-19感染者会出现比较严重症状。如果出现以下情况, 应尽快前往急诊科或立即致电999:

- 您的血氧含量为92%或以下(请先立即重新读数)
- 由于呼吸困难, 静止情况下无法说出完整短句
- 您的呼吸突然变差。

或者, 如果您出现以下这些比较常见的严重病征:

- 咳血
- 感觉冷却出汗, 皮肤苍白或出现斑点
- 病倒或晕倒
- 出现皮疹, 用玻璃杯在上面流动时, 不消失
- 变得性情烦躁、神志不清或昏昏欲睡
- 停止排尿或排尿显著减少。

您应该告诉接线员自己可能已感染冠状病毒, 如果您有脉搏血氧仪, 请提供氧饱和度读数。这些症状需要紧急医疗护理。

请记住 - 如果您已怀孕了, 则应该遵循第6页和第7页上的指导



血氧和脉搏血氧仪

可以使用脉搏血氧仪来测量血液中的氧气水平(血氧饱和度),脉搏血氧仪是一种可以夹在手指上进行读数的小型装置。如果您使用脉搏血氧仪且血氧水平变低,请按照本传单中指出的地点寻求建议。即使您没有感到呼吸困难,氧气水平也可能低。

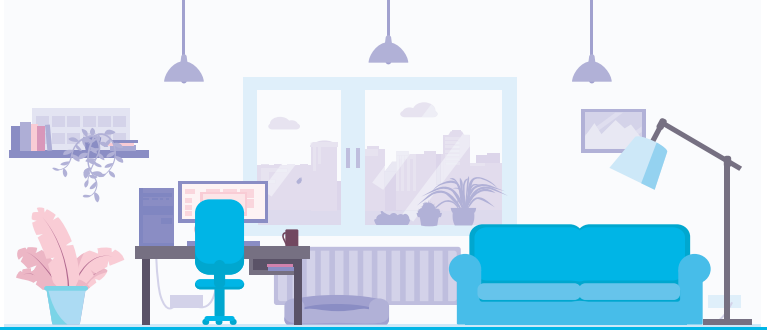
如果您存在严重不适的高风险,则您的家庭医生或健康专业人员可能会要求您在家中使用脉搏血氧仪监测自己的血氧水平。如果您年满65岁或以上,或者临床上极度脆弱,则可能会这样做。如果您在家中使用脉搏血氧仪,请确保其带有CE标志、UKCA标志或CE UKNI标志。这表明,如果正确使用,该装置会正常工作且安全。如果您已在家中使用,请观看[NHS YouTube视频](#),了解如何使用脉搏血氧仪以及何时寻求帮助。

写下您的血氧水平读数可能会有所帮助。保留一份定期读数记录会更容易查明任何变化。如果您需要咨询医疗保健专业人员,这也会有所帮助



100	99	98	97	96	95	94	93	92	91	90 or less
对于血氧水平正常的大多数人而言,待在家中,并继续定期检查自己的氧水平。						如果您继续记录这些血氧水平,请尽快联系 NHS 111 或您的家庭医生。		如果您继续记录的血氧水平为92%或以下,请立即前往离您最近的急诊科或致电999。		
								请记住 - 如果您已怀孕了,则应该遵循第6页和第7页上的指导。		

如果您由于出现上述任何症状而感到更加不适,请寻求帮助,这一点至关重要。如果您的病情恶化,事不宜迟,立即采取行动。



如果您已怀孕或最近曾经分娩

如果您已怀孕或最近曾经分娩且担心自己宝宝的健康,或者如果您对自我隔离会如何影响自己的预约有任何疑问,请随时联系您的助产士或妇产团队。**如果您没有助产士或妇产团队,请致电家庭医生,如果仍然无法获得帮助,请致电111。**



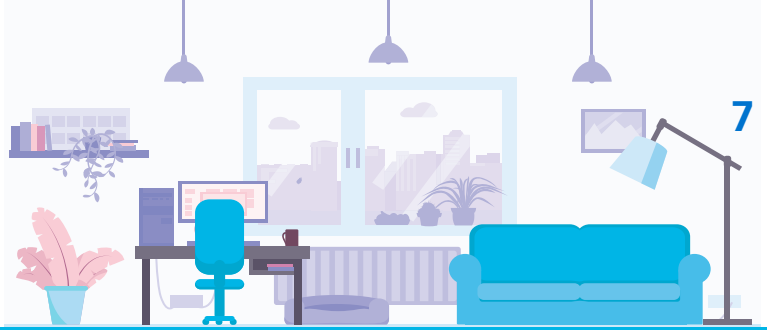
如果发生以下情况,请立即致电您的助产士或妇产团队:

- 您的宝宝比平时活动少
- 您感觉不到宝宝在活动
- 宝宝的通常活动方式发生了变化
- 您的阴道出血
- 您感觉非常焦虑或担心
- 您出现头痛且不会消失
- 您无法在家中应对COVID-19症状
- 您出现高烧(37.3°C或以上)
- 您总是感觉不安全。

请勿等到第二天 – 即使在半夜,也要立即致电。

如果发生以下情况,请致电999:

- 您感觉非常不适或认为存在某些严重问题
- 您出现严重胸痛
- 咳血
- 感觉冷却出汗,皮肤苍白或出现斑点
- 病倒或晕倒
- 出现皮疹,用玻璃杯在上面流动时,不消失
- 变得性情烦躁、神志不清或昏昏欲睡
- 停止排尿或排尿显著减少
- 由于呼吸困难,静止情况下无法说出完整短句
- 您的呼吸突然变差。



如果您感染了冠状病毒并且已怀孕，则可能会更快生病。这可能会影响您或您的宝宝。

为了确保您和您的宝宝获得个人安全护理，您的家庭医生、助产士或妇产团队将对您的症状进行评估。在某些情况下，可能会建议您在家中脉搏血氧仪监测自己的血氧水平。他们会建议您接下来该做什么。

如果您记录了自己的血氧水平且变得越来越低，则应该联系您的家庭医生、助产士或妇产团队。

**如果您的血氧水平为94%或以下，则应该立即联系您的医院或致电999。
这种情况需要紧急医疗护理。**

相信您的直觉！

- 如有疑问，请进行检查！
- 说出您的担忧
- 确保医护人员知晓您的担忧
- 勿等到第二天或下一次预约



有关更多信息，请访问：www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/people-at-higher-risk/pregnancy-and-coronavirus