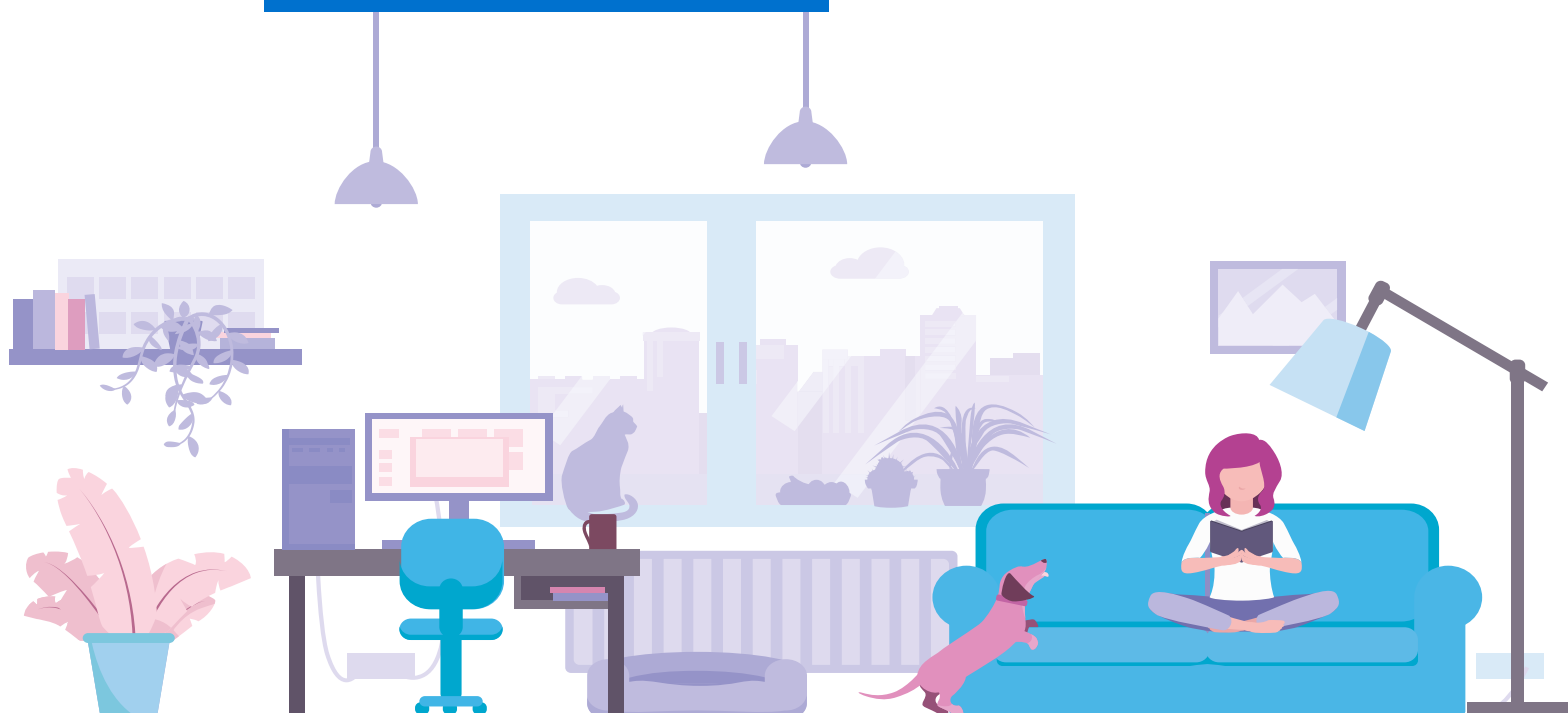


疑似2019冠狀病毒病： 讓你在家居休養期間確保 安全的重要資訊

本單張適用於非住院
但疑似或已確診冠狀
病毒病的成年患者。

第8版：2022年9月



有關自我照顧、應進行自我隔離的家庭成員，以及隔離時間等資料，請瀏覽：



留在家中

- 閣下可能患有冠狀病毒病，但現時無須住院。
 - 如情況許可，請留在家中休息，避免與他人接觸，尤其是感染風險較高的人士。有關最新的指引，可瀏覽：<https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/self-isolation-and-treatment>
 - 冠狀病毒病的檢測資料，請參閱最新的指引：<https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/testing/get-tested-for-coronavirus/>或致電119。
 - 請從速接受冠狀病毒病檢測 – 閣下應在出現病徵後盡早接受檢測。
- 有關自我照顧的資訊，請瀏覽：www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/self-care-and-treatments-for-coronavirus/how-to-treat-symptoms-at-home/
 - 如病情患化，請參閱下文資訊並且及早求醫。



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。

本資料在出版當時為正確的。由於新冠肺炎的隔離及檢測指引可能有所改變，請瀏覽本單張的連結，以獲取最新資料。

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。
- 呼吸困難
- 喉嚨痛
- 鼻塞
- 食慾不振

隨着我們對病毒的了解加深，病徵或會有所改變。如要獲知最新資訊，請瀏覽：

www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/symptoms/main-symptoms or www.gov.uk/guidance/people-with-symptoms-of-a-respiratory-infection-including-covid-19

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 及 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）
- 感到身體出現問題（全身乏力、極度疲倦、小便量遠少於正常、無法照顧自己——簡單如洗澡、穿衣或煮飯等亦不能完成）

閣下可聯絡111的方式：

- 透過網站 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

血氧及脈搏血氧儀

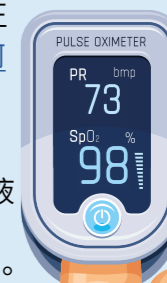
脈搏血氧儀是夾在手指上讀取數據的小儀器，以量度你的血氧含量（血氧飽和度）。如你在使用脈搏血氧儀後發現血氧含量降低，請遵照本單張所載有關求助的指引。即使沒有氣喘，你的血氧含量仍有機會過低。

如你屬於可能出現嚴重不適的高風險人士，你的全科醫生或醫療人員可能會要求你在家中使用脈搏血氧儀，以監測你的血氧含量。如你在家中使用脈搏血氧儀，請確保你的血氧儀貼有CE、UKCA或CE UKNI標籤，而且電池有足夠電量。在這種情況下，血氧儀便可妥善運作，正確使用是安全的。如你獲發血氧儀在家使用，請觀看 [NHS YouTube短片：如何使用脈搏血氧儀及何時求助](#)。

脈搏血氧儀會發出穿透皮膚的閃光，從而量度血液中的氧含量。曾有報告指出如你的膚色為褐色或黑色，準確度或會較低，血氧儀可能會顯示較高的血液含氧量。如你獲發一部血氧儀，你仍然應該使用，重要的是定時檢查你的血氧含量，檢視讀數有否降低。你可寫下你的血氧含量讀數，此舉有助你準確記錄。

定時記錄讀數，不但有助閣下更容易察覺任何變化，亦可讓閣下能更準確地向醫療人員講述身體情況。我們擬備了冠狀病毒病日誌樣本，以及更多有關記錄讀數的資訊，詳情請參閱：

www.england.nhs.uk/coronavirus/publication/pulse-oximetry-to-detect-early-deterioration-of-patients-with-covid-19-in-primary-and-community-care-settings



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，請立即前往就近的急症室，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

如閣下已懷孕或剛剛分娩，並且擔心自己或嬰兒的健康，或因採取避免接觸措施而可能需要為預約改期，請與助產士或產科團隊聯絡。**如閣下未有助產士或產科團隊跟進，請致電普通科醫生，如果仍然未能獲得協助，請致電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)
- 閣下感到非常疲倦。
- 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：

- 覺得嚴重不適，或感到情況十分不妥
- 胸口出現劇烈疼痛
- 咳血
- 出冷汗，皮膚蒼白或出現斑點
- 昏倒或暈眩
- 出現紅疹，即使在用玻璃杯在患處滾過，紅疹仍然不會變淺
- 感到焦躁不安、慌亂或昏昏欲睡
- 沒有小便，或排尿量較平時大為減少
- 感到氣喘，靜止時也不能完整說完短句
- 突然感到呼吸困難



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