

# 冠狀病毒疾病 2019 (COVID-19)：照顧自己或他人

如果您或家庭成員有 COVID-19 症狀，請遵循以下準則防止病毒傳播和管理症狀。

## 如果您認為您有 COVID-19 症狀

- 留在家裡。致電您的醫生，告訴他或她您有 COVID-19 症狀。在去任何醫院或診所之前都要這樣做。遵循醫生的指示。您可能會被建議在家隔離。這稱為自我隔離。您還會被要求與他人至少保持 6 英尺的距離，以預防 COVID-19 的傳播。這稱為「社會距離」。
- 不要去工作、學校及公共場所。限制與家人的身體接觸。限制訪客。不要親吻任何人或共用飲食用具。用消毒劑清潔接觸的表面。這有助於防止病毒傳播。
- 咳嗽或打噴嚏用紙巾遮住。然後將紙巾扔進垃圾桶。若沒有紙巾，咳嗽或打噴嚏用彎曲肘部遮住。
- 在公共區域或在與不和您一起生活的人一起在室內時佩戴至少兩層可洗透氣織物的布口罩。也可以戴一個一次性紙口罩，外面戴一個布口罩。您可自己製作布口罩。CDC 提供 [製作口罩的說明](#)。戴上口罩以遮住口鼻。
- 不要與家人共用食物或個人用品。這包括飲食用具、毛巾和床上用品等物品。
- 若您需要去醫院或診所，醫護人員應該穿戴防護設備，譬如外罩、禮服、手套及護目鏡。可能會建議您在隔離區域等待或通過隔離區域進入。這是為了防止可能的病毒傳播。
- 告訴醫護人員您最近的旅行。這包括乘坐公共交通工具的本地旅行。醫護人員可能需要找到您接觸過的其他人。
- 遵循醫護人員給您的所有指示。

## 若您被診斷出患有 COVID-19

- 呆在家中並開始自我隔離。除非您要求醫，否則不要離開家。不要去工作、上學或公共場所。不要搭乘公共交通工具或出租車。
- 請遵循醫生的所有指示。前往這些場所之前，請先致電您的醫生的辦公室。他們可以準備並給您指示。這將有助於防止病毒傳播。
- 若您需要去醫院或診所，醫護人員應該穿戴防護設備，譬如外罩、禮服、手套及護目鏡。可能會建議您在隔離區域等待或通過隔離區域進入。這是為了防止可能的病毒傳播。
- 佩戴至少兩層的口罩。使用具有多層紡織緊密的透氣織物布口罩，或使用一次性紙口罩，外面戴一個布口罩。這是為了保護他人，避免被您感染。若您不能佩戴口罩

，則應由您的護理人員為您佩戴。您可自己製作布口罩。CDC 提供 [製作口罩的說明](#)。戴上口罩以遮住口鼻。

- 遠離您家中的其他人。
- 限制與寵物及動物的接觸。
- 不要與家人共用食物或個人用品。這包括飲食用具、毛巾和床上用品等物品。
- 咳嗽或打噴嚏用紙巾遮住。然後將紙巾扔進垃圾桶。若沒有紙巾，咳嗽或打噴嚏用彎曲肘部遮住。
- 經常洗手。

## 在家照顧自己。

FDA 已經批准在 18 歲以上的群體中使用疫苗預防 COVID-19 (一種疫苗已經批准用於最低年齡為 16 年歲的群體)。孕婦或哺乳期的婦女可選擇接種疫苗。專家組 (包括 ACOG 與 CDC) 建議，有意接種疫苗的孕婦或哺乳期的婦女，應首先向醫療保健提供者諮詢疫苗接種事宜。

該疫苗正在分階段向公眾推廣。請與您的當地衛生部門核實當地的社區推廣計劃。疫苗在手臂肌肉部位注射。可能注射 1 劑或 2 劑疫苗。如果您注射的是 2 劑疫苗，第二劑在第一劑注射後的幾週注射。

目前治療的主要目標是幫助您的身體抵抗病毒。這就是所謂的支持治療。對於嚴重的 COVID-19，您可能需要住院。支持治療可能包括：

- **休息。**這可以幫助您的身體抵抗疾病。
- **多飲水。**飲水是防止脫水的最佳方法。試著每天喝 6 至 8 杯水，或按照醫生的建議飲水。同時與您的醫生確認哪類水最適合您。不要飲用含咖啡因或酒精的液體。
- **服用非處方 (OTC) 止痛藥。**它們用於緩解疼痛和退燒。遵循醫生的有使用哪些非處方藥的指示。

如果您曾因疑似或確診 COVID-19 而接受治療，請遵循您的醫療保健團隊的所有指示。這包括何時可以停止自我隔離。您也會得到關於變更體位來幫助呼吸的指導，如趴着（採取俯臥位）。若您在醫院接受治療並且已出院，會為您帶上脈搏血氧儀，並送您回家。這是一個夾在指尖的小電子裝置。它測量血液中的含氧量。遵循您的醫療團隊的有關如何使用血氧儀、他們如何與您聯絡及何時給他們打電話的指示。

FDA 最近批准了該單克隆抗體療法用於 COVID-19 病毒檢測呈陽性並且有輕中度症狀但未住院的特定患者的緊急治療。該藥物目前還沒有得到廣泛使用，仍在研究中。該藥物適用於體重約 88 磅 (40 公斤) 的 12 歲及以上、罹患嚴重 COVID-19 並住院的高風險患者。包括 65 歲及以上的患者以及某些慢性病患者。單克隆抗體療法 未獲准用於以下人群：

- 因 COVID-19 住院者，或

- 需要氧氣治療 COVID-19 者，或
- 需要氧氣治療慢性病，並且由於 COVID-19 而需要增加氧流者

如果您已確診 COVID-19，您的醫療保健團隊可能要求您考慮捐獻血漿。這稱為 COVID-19 恢復期血漿捐獻。從 COVID-19 完全恢復者的血漿可能含有抗體，可以幫助目前患有該病的重症患者對抗 COVID-19。專家不知道 COVID-19 康復患者血漿的安全性或效果如何。研究仍在繼續中。FDA 已批准將其緊急用於某些重症或危在旦夕的 COVID-19 人群。

## 病人家庭照護

- 遵循醫護人員的所有指示。
- 經常洗手。
- 建議穿上防護服。
- 確保病人佩戴口罩。若他們不能佩戴口罩，不要與其留在同一個房間。若必須共處同一房間，請佩戴口罩。戴口罩時，確保口罩遮住口鼻。
- 跟蹤病人的症狀。
- 經常用消毒劑清潔家庭表面。這包括電話、廚房櫃檯、冰箱門把手、浴室表面等。
- 不要讓任何人與病人共用家庭用品。這包括飲食工具、毛巾、床單或毯子。
- 徹底清潔織物及衣物。
- 讓其他人及寵物遠離病人。

## 何時可以停止自我隔離

當您感染 COVID-19 時，您應遠離其他人。這稱為自我隔離。

如果您在過去 3 個月內感染過 COVID-19，而且現在沒有任何症狀並已完全康復，但您曾接觸過 COVID-19 患者，則您的限制會有所不同。如果您沒有症狀，則無需隔離或重新接受檢測。除非您有 COVID-19 症狀並且新症狀與其他疾病不相關，否則 CDC 建議重新檢測。如果您有任何疑問，請與您的醫療保健提供者聯絡。如果您出現症狀，請待在家裡。如果您在 3 個多月以前感染 COVID-19 並再次暴露，請像對待從未有過 COVID-19 一樣待在家裡、限制與他人的接觸、致電您的服務提供者，並監測症狀。

如果您通常身體沒什麼問題，則 CDC 不會建議您使用鼻咽拭子重新進行 COVID-19 檢測。如果以下三項全部是真實的，您可以停止自我隔離：

1. 您不發燒至少 24 小時。這意味著在沒有服用退燒藥（乙醯氨酚）的情況，您至少 24 小時沒有發燒。
2. 咳嗽或呼吸困難等症狀好轉。
3. 距首次出現症狀已經至少 10 天。



在離開家之前，請先與您的醫生交談。告訴他或她，以上三件事對您而言都是真實的。他或她可能會允許您離開家。某些情況下，您的州或當地地區可能有具體的建議。您的醫生將告訴您更多。

**如果您的免疫系統較弱且感染 COVID-19，或您感染嚴重的 COVID-19**，則給您的何時停止隔離的指示會有所不同。一些病症和治療會導致免疫系統變弱。包括癌症治療、骨髓或器官移植，以及諸如 HIV 或其他免疫系統疾病等病症。可能會建議您在首次出現症狀後待在家中 10 至 20 天。您的醫療保健提供者可能會重新檢測您的 COVID-19。遵循醫生的指示。

## 當您從公共場所回來時

當您足夠健康而可以外出時，請考慮 CDC 的布料口罩指南：

- CDC 建議，在公共場所內或在家時，當周圍有家人以外的人時，所有 2 歲以上的人應佩戴至少為兩層的布口罩，尤其是在難以保持社交距離的情況下。例如，在人口稠密的地方戴上口罩，例如在乘坐公共交通時，在進行公開抗議和遊行，以及在擁擠的商店、酒吧和餐館內。或在與不和您一起生活的人在室內相聚時。
- 布料口罩可能有助於防止患 COVID-19 的人將病毒傳播給他人。
- 當公共場所的人廣泛使用布料口罩時，口罩極有可能降低 COVID-19 的傳播。

某些人不應該戴口罩。這些人包括：

- 2 歲以下的兒童
- 戴口罩會使健康、發育或精神健康狀況惡化的人
- 失去知覺或沒有幫助就無法取下口罩的人。請參閱 CDC 的 [不應戴口罩者指南](#)。

## 何時給你的保健提供者打電話

如果病人發生下列任何情況，請立即給您的醫生打電話：

- 呼吸困難
- 胸部疼痛或有壓迫感

如果病人出現以下任何症狀，**請撥打 911**：

- 呼吸困難加重
- 胸部疼痛或壓迫感加重
- 嘴唇或臉色發藍
- 心率快或心律不齊
- 意識模糊或難以喚醒



- 暈厥或喪失意識
- 咳血

## 出院回家

如果您被診斷患有 COVID-19，並於最近出院：

- 遵循以上指示來照顧自己 and 自我隔離。
- 遵循醫院保健團隊的具體指示。
- 詢問任何不明之事，記下答案以便您記住。

*上次修改日期：2021 年 3 月 8 日*