

# Patient Education

---

## COVID-19 出院醫囑

You must carefully read the "Consumer Information Use and Disclaimer" below in order to understand and correctly use

### 關於本主題

2019 年冠狀病毒疾病也稱為 COVID-19。這是一種病毒性疾病，會感染肺部，係由一種稱為 SARS 相關冠狀病毒 (SARS-CoV-2) 的病毒引起。

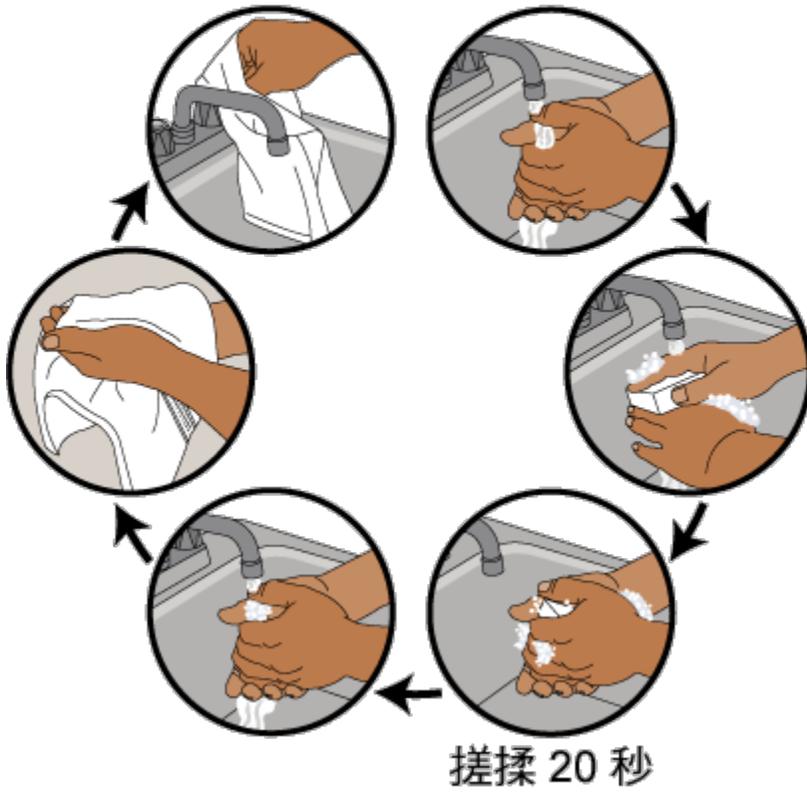
COVID-19 的徵狀通常在受感染後幾天開始。某些人需要更長時間才會出現徵狀。其他人從不會出現感染的徵狀。您可能出現咳嗽、發燒、寒顫及呼吸困難。您可能感到疲倦、肌肉疼痛、頭痛或喉嚨痛。有些人出現噁心或腹瀉。其他人則喪失嗅覺或味覺。您可能不會一直出現這些徵狀，而是在您生病的時候反覆出現。

病毒能夠輕易透過談話、打噴嚏或咳嗽的飛沫傳染。群聚交談、唱歌、擁抱、共享食物或握手時，就可能把病毒傳播給其他人。醫師確信該病菌還可在桌子、門把手和電話等表面存活下來。然而，這不是 COVID-19 常見的傳播方式。醫生認為即使您沒有出現任何症狀也可能傳染，但是目前尚未知這是如何發生。正因如此，讓人群分開才是減緩病毒傳播的最佳方法之一。

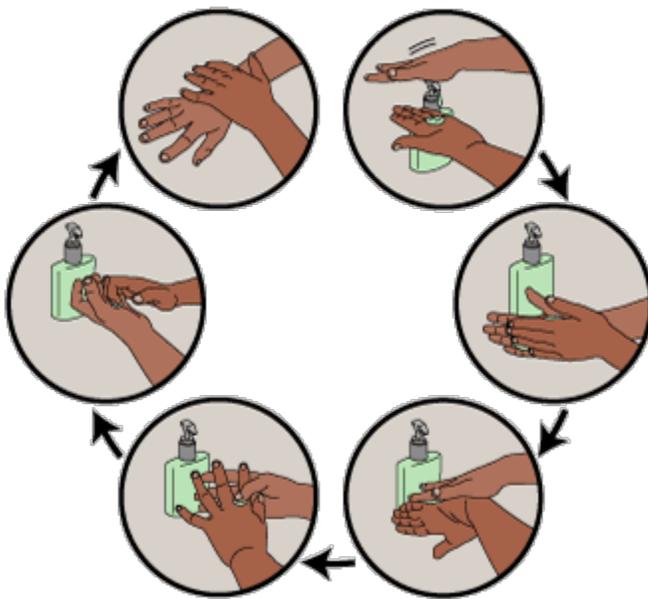
有些人的 COVID-19 病情較輕，可以待在家並遠離其他人，直到好轉為止。其他人如果病情非常嚴重，可能需要住院治療。有些 COVID-19 感染者可能在數週或數月內出現一些症狀。COVID-19 感染者必須自我隔離。當您的醫師說這樣做安全時，您就可以開始與別人相處。

### Image Filename

# 洗手



# 洗手劑



家中需要哪些照護？

- 請洽詢您的醫師，瞭解您回家後應做些什麼。若您不懂醫師的意思，請務必詢問。
- 飲用大量的水、果汁或清湯，以替代因發燒而流失的體液。
- 您可以使用空氣加濕器，以協助減緩鼻塞與咳嗽。
- 躺下時在頭部墊 2 至 3 個枕頭支撐自己，使呼吸和入睡更容易一些。
- 勿抽煙，勿飲啤酒、葡萄酒和含酒精的調和酒。
- 為減少將感染傳給他人的機率：
  - 在周圍有其他人時佩戴口罩遮住口鼻。每個人都會生病。如果他們佩戴多層布製口罩，效果最好。
  - 經常清洗雙手。
  - 留獨立的房間，與他人保持距離。僅在接受醫療護理時外出。
  - 如有可能，請使用單獨的浴室。
  - 不要為他人製作食物。

#### **需要哪些後續照護？**

- 醫師可能會要求您前來就診，以確認您的進展。請務必前往就診。確保在就診時戴上口罩。
- 如果可以，請提前告知醫護人員您患有 COVID-19，以便他們特別小心以防止疾病傳播。
- 您的健康狀況可能需要幾週才能恢復正常。

#### **可能需要哪些藥物？**

醫師可能會開藥物用於：

- 改善呼吸
- 改善發燒症狀
- 協助緩解氣道和肺部膨脹
- 止咳
- 減緩喉嚨痛
- 治療流鼻子或鼻塞

#### **身體活動是否要受到限制？**

您可能需要限制您的身體活動。請與醫師討論適合您的活動量。如果您過去曾患有 COVID-19 且病情非常嚴重，您需要一段時間才能恢復體力。

#### **是否需要任何其他照護？**

醫師不知道自您生病後有多長的時間會將病毒傳播給其他人。正因如此，當您生病時盡量留在一個單獨房間才會如此重要。目前，醫師在您生病後將給予一般指導。當您開始與其他人相處時，應該：

- 未服用退燒藥 3 天後不再發燒
- 沒有咳嗽或呼吸急促的症狀
- 在第一次出現症狀或第一次採檢陽性後至少等待 10 天，就不再出現上述症狀。一些專家建議等待 14 天。您應該避免與他人相處的時間長短，取決於症狀的嚴重程度或您的免疫系統是否有問題。

有時醫師也希望您至少間隔 1 天進行 COVID-19 採檢，且採檢呈現 2 次陰性。醫師也不知道您是否會再次感染這種病毒。專家建議您在有 COVID-19 疫苗時接受注射。

### 可能有出現哪些問題的風險？

- 體液流失。這稱作脫水。
- 短期或長期肺損傷
- 心臟疾患
- 死亡

### 可採取哪些預防措施以防止出現此健康問題？

- 佩戴多層布製口罩或面罩遮住口鼻：
  - 當您離家外出。盡可能留在家裡。僅外出進食或領取藥物。如果您必須與他人相處，請盡量保持至少 6 英尺（1.8 公尺）距離。
  - 如果您感染 COVID-19 卻必須與其他人共處一室。當您感染 COVID-19 卻需與他人共處一室時，最好保持距離。
  - 當您照顧家中的 COVID-19 感染者時。您可能需要戴手套。
  - 如果您出現 COVID-19 的症狀並與他人相處。與他人共處一室時，最好保持距離。
  - 如果您是感染 COVID-19 的高風險族群並與他人相處。
- 每次取下布口罩或面罩後立即洗手。取下口罩時，請注意不要觸摸眼睛、鼻子或嘴巴。
- 經常用肥皂與水洗手至少 20 秒，特別是在咳嗽或打噴嚏之後。使用含至少 60% 酒精的洗手劑也對殺滅病毒很有效。經常用洗手劑揉擦雙手，每次至少 20 秒。
- 避開人群。即使是小群體也可能有風險。儘量留在家中。如果您確實需要在群體中與其他人相處，請經常洗手。戶外的風險可能比室內群聚更小。嘗試至少保持 6 英尺（1.8 米）的距離。避免握手、擁抱和擊掌。避免觸摸您的臉。
- 市及州領導可能限制群聚的人數。可能要求您留在家裡，並務必盡量遵循本資訊。

- 如果您必須出行，請檢查有關哪些國家和地區受 COVID-19 影響的警告，並遠離這些區域。有些地方要求您外出參訪之進行前自我檢疫。這表示您外出前至少 14 天不能出現在公共場所或與他人相處。
- 在您咳嗽或打噴嚏時用面紙遮住口鼻。您也可以對著手肘咳嗽。咳嗽後，將用過的面紙扔進垃圾箱，並將手洗乾淨。
- 避免用手觸摸自己的臉，尤其是口鼻附近。
- 用家庭清潔擦布或噴劑擦拭經常觸摸的物體和表面。檢查標籤，確定其對殺滅病毒有效。
- 如果您接觸 COVID-19 患者的血液、黏液或其他體液，請穿上防護服，戴上面罩和手套。這包括與 COVID-19 感染者相處，因為他們說話或咳嗽時可能會傳播病菌。

### 何時我需要致電醫師求助？

- 感染症狀。這些症狀包括發燒至 38°C (100.4°F) 或以上、畏寒、咳嗽、更多痰或痰的顏色改變。
- 呼吸狀況漸趨惡化：呼吸比以前更困難或更急促，或您感覺吸入的空氣不足
- 當您以仰躺方式平躺時呼吸困難
- 坐下時需要前傾上身以協助呼吸
- 指尖、指甲、皮膚或嘴唇為藍色

### 分享回饋：幫助您理解

反向教學法有助於您理解我們給您的資訊。洽詢醫護人員後，請用自己的話告訴他們您學到的事。這有助於確認醫護人員清楚說明了每件事。這也有助於解釋可能令人困惑的事項。在回家前，確認您能夠進行下列事項：

- 我可以說出我的狀況。
- 我可以說出怎麼做能夠幫助我更容易呼吸。
- 我可以告訴您我能如何避免將感染傳給他人。
- 我可以告訴您，若我呼吸困難、感到嗜睡或意識感亂；或指尖、指甲、皮膚或嘴唇變藍，我會怎麼做。

### 消費者資訊使用與免責聲明:

此資訊並非特定的醫療建議，且無法取代專業醫護人員向您提供的資訊。這裡僅提供一般概要資訊。未囊括適用於您的關於身體狀況、疾病、傷害、檢測、手術、治療、療法、出院醫囑或生活習慣（方式）選擇等方面的全部資訊。您必須洽詢您的專業醫護人員，瞭解關於您健康狀況和治

療方法選擇的完整資訊。這裡的資訊不能代替專業醫護人員的建議、指示或推薦療法。只有您的專業醫護人員最瞭解您的狀況並接受過專業訓練，可為您提供最恰當的建議和指引。

Last Updated 7/14/21



© 2021 UpToDate, Inc. and its affiliates and/or licensors. All rights reserved.