

Patient Education

2019 年冠狀病毒疾病 (COVID-19) 出院醫囑

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

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。

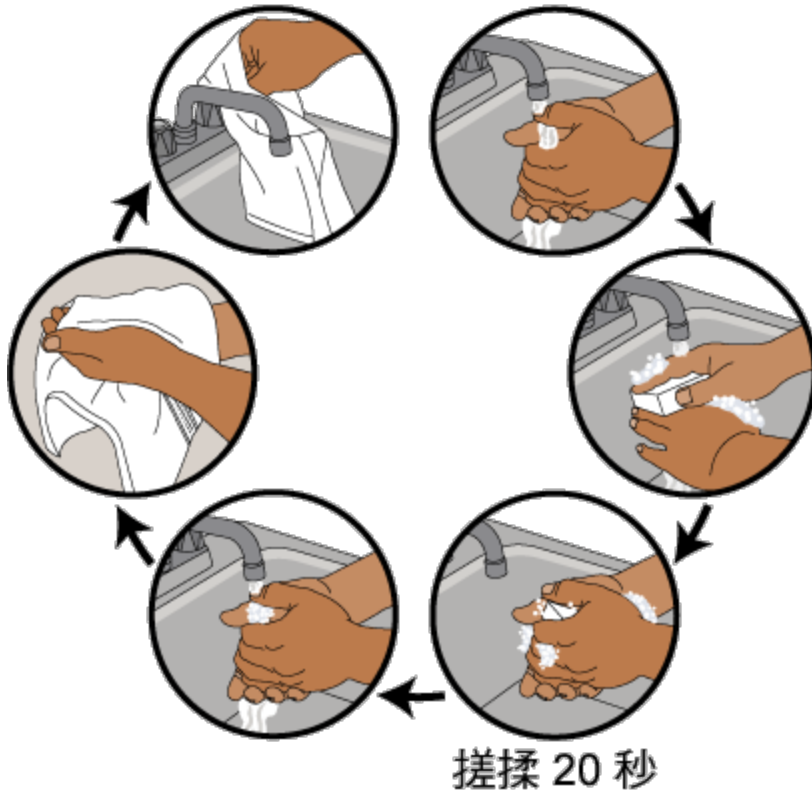
COVID-19 的症狀像流感，但是可能更嚴重。您可能會咳嗽、發燒、發抖發冷，並且可能呼吸困難。您可能會非常疲倦、肌肉酸痛、頭痛或喉嚨痛。一些人染此病後會出現胃部不適或稀便。其他人會失去味覺或嗅覺。患病期間，您可能不會隨時都有這些症狀，可能是斷斷續續的。

打噴嚏或咳嗽時，病毒很容易透過飛沫傳播。病菌還可在桌子、門把手和電話等表面存活下來。這意味著，如果其他人接觸帶有病毒的表面後再摸臉，就可能會生病。醫師認為，即使您未出現任何症狀，您仍然可能傳播感染，但是不知道如何發生。

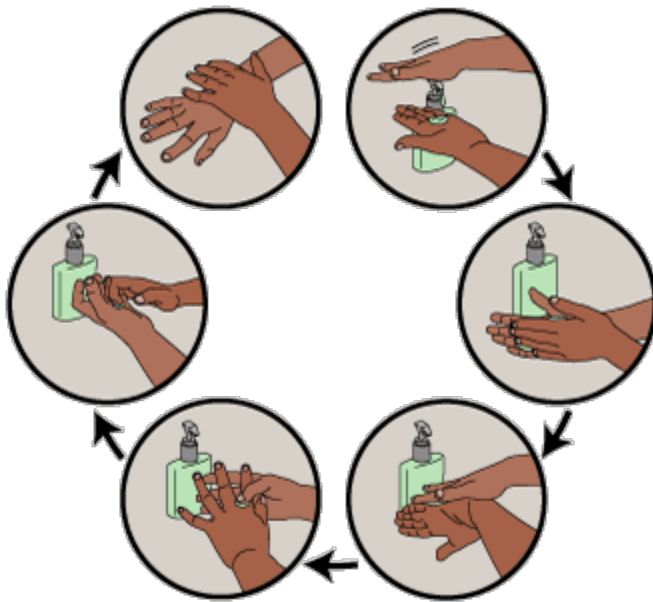
有些人的 COVID-19 病情較輕，可以待在家直到好轉為止。其他人如果病情非常嚴重，可能需要住院治療。COVID-19 患者必須自我隔離。您的醫師說您可以開始不需與其他人保持距離時，您才能如此做。

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：
 - 如果您周圍有未患病者，請戴上口罩。
 - 經常清洗雙手。
 - 請待在家中隔離的房間，遠離其他人。只有接受醫療照顧時才能離家外出。
 - 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？

您患病後，醫師不知道您可能將病毒傳給其他人會持續多久時間。因此，患病期間待在家中隔離的房間非常重要。目前，您患病後，醫師為您提供應遵循的一般指示。在您在其他人的附近走動之前，您應：

- 在沒有使用退燒藥的情況下，持續 3 天未發燒
- 沒有咳嗽或呼吸短促的症狀
- 您第一次出現症狀或您第一次檢驗結果為陽性後等待至少 7 天，但是您必須無上述的症狀。

有時候，醫師也會要求您至少隔 1 天有 2 次 COVID-19 檢驗結果為陰性。醫師也不知道您是否會再次感染病毒。

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？

- 請配戴布口罩或面罩：
 - 當您離家外出時。最好儘量留在家中。只有用餐或接受醫療照顧時才能離家外出。
 - 如果您患有 COVID-19 並且必須與他人同處一室。您患有 COVID-19 時，最好待在遠離其他人的房間。
 - 當您在家中照顧 COVID-19 患者時。您可能也必須戴手套。
 - 如果您有 COVID-19 症狀並且在其他人附近走動。最好待在遠離其他人的房間。
 - 如果您有感染 COVID-19 的高風險並且在其他人附近走動。
- 脫掉布口罩或面罩時，請務必洗手。脫掉口罩時，請注意不要摸您的眼睛、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。儘量留在家中。如果您確實需要與他人在一起，請經常洗手。嘗試至少保持 6 英尺（1.8 公尺）的距離。避免握手、擁抱和擊掌。避免摸您的臉。
- 城市及州領導人可以限制群聚人數。可能會要求您待在家中，因此盡力遵循此資訊非常重要。

- 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。
- 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。這包括在 COVID-19 患者附近，因為在患者說話或咳嗽時會傳播病菌。

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 7/1/20



© 2020 UpToDate, Inc. and its affiliates and/or licensors. All rights reserved.