

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

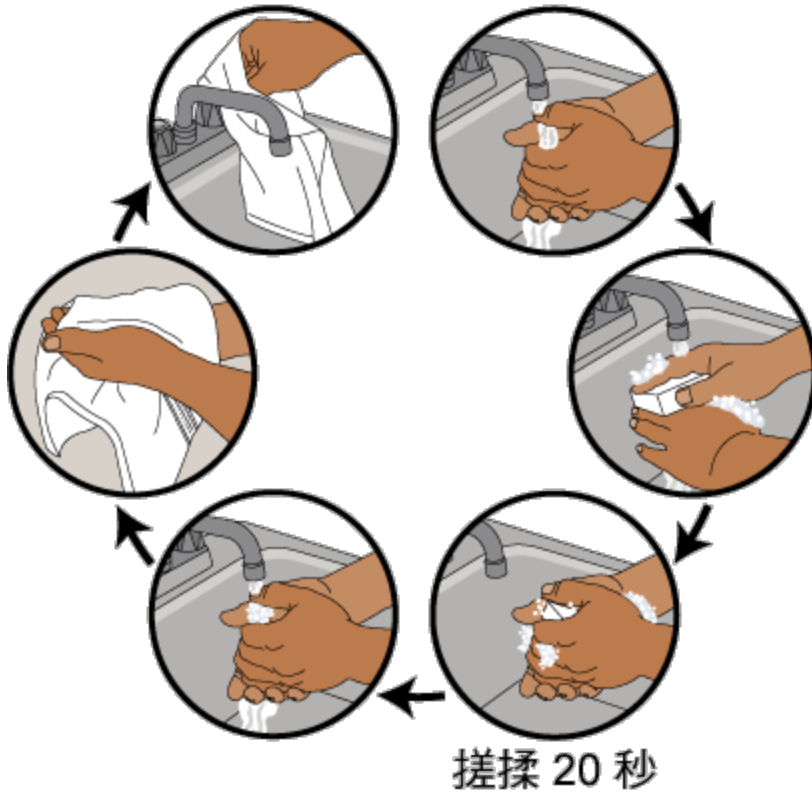
2019 年冠狀病毒疾病也稱為 COVID-19。這是一種病毒性疾病，會感染肺部，係由一種稱為 SARS 相關冠狀病毒 (SARS-CoV-2) 的病毒引起。

COVID-19 的徵候通常在感染幾天後出現。某些人需要更長的時間才會出現徵候。而另外一些人永遠不會出現感染徵候。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。

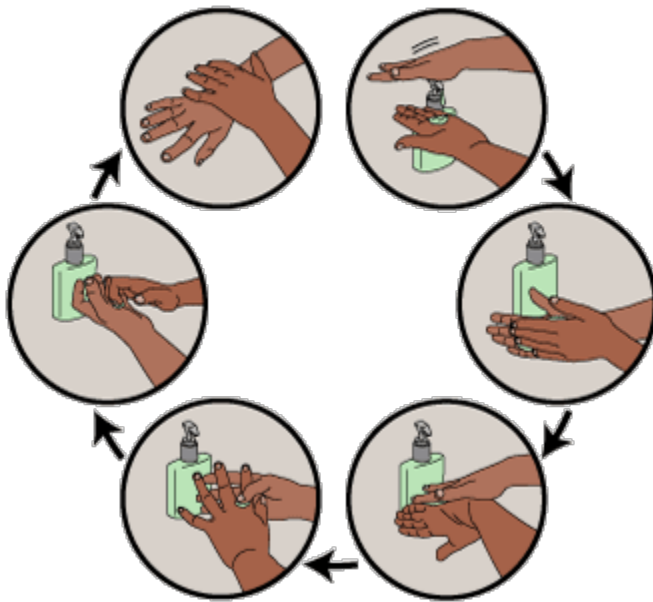
說話、打噴嚏或咳嗽時，病毒很容易透過飛沫傳播。當您與他人近距離在一起聊天、唱歌、擁抱、分享食物或握手時，可以將病毒傳播給他人。病菌還可在桌子、門把手和電話等表面存活下來。這意味著，如果其他人接觸帶有病毒的表面後再摸臉，就可能會生病。醫師認為，即使您未出現任何症狀，您仍然可能傳播感染，但是不知道如何發生。這就是為什麼讓人們保持距離是減緩病毒傳播的最佳方法之一的原因。

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要自我隔離時，您才能解除隔離。

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。具有多層的布口罩效果最好。
 - 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 10 天，且您必須無上述的症狀。有些專家建議等待 14 天。

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？

- 以下情況戴用一層以上織物製成的布口罩或面罩：
 - 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。如果必須與他人在一起，請嘗試與他人保持至少 1.8 公尺（6 英尺）的距離。
 - 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。在戶外聚合的風險可能比在室內小。嘗試至少保持 1.8 公尺（6 英尺）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。對於有些地方，會要求您訪問之前進行自我隔離。這意味著在前往至少 14 天不能到公共場所或與其他人在一起。
- 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。



© 2021 UpToDate, Inc. and its affiliates and/or licensors. All Rights Reserved.