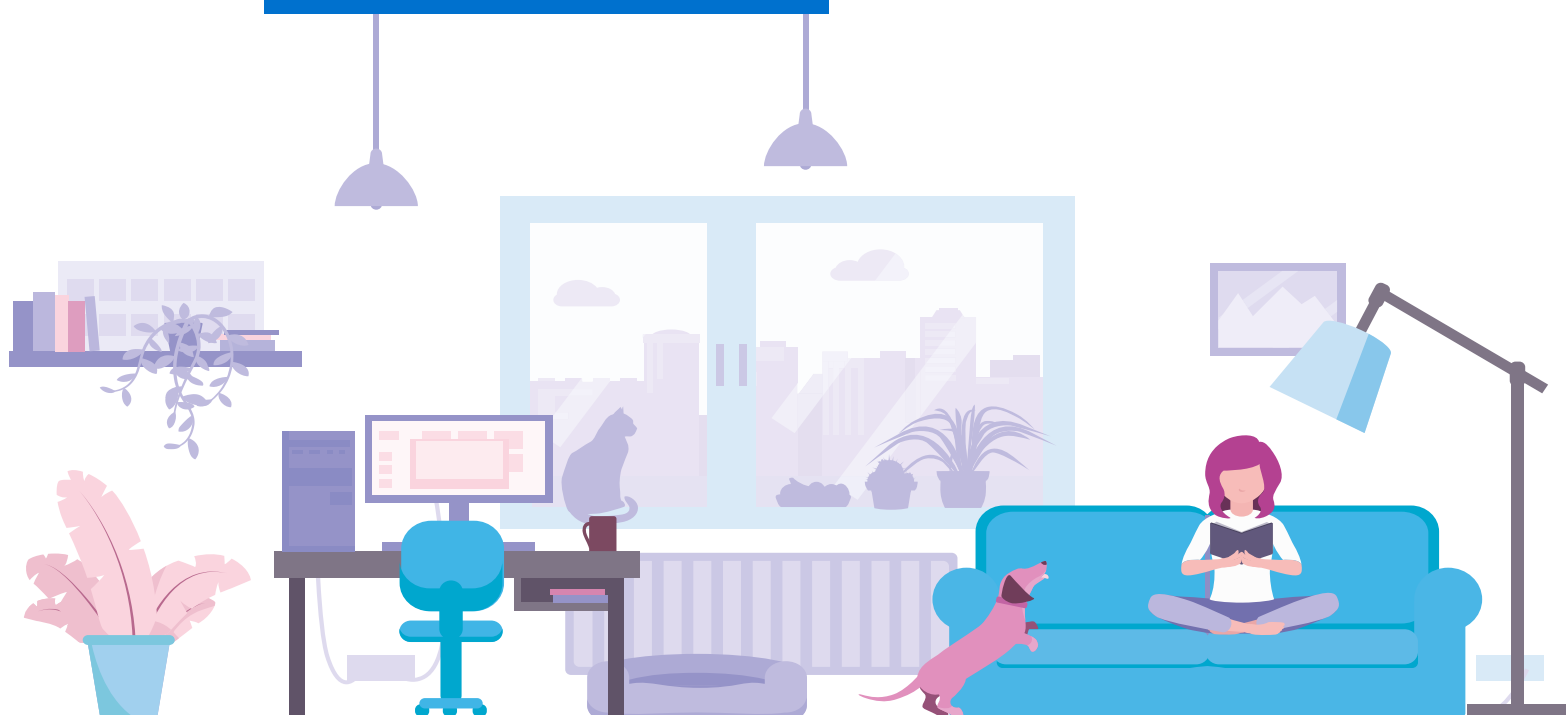


疑似2019冠狀病毒病： 閣下在家居隔離期間確保 安全的重要資訊

本單張適用於尚未住院並將進行居家隔離的疑似冠狀病毒病患者。

第6版：2022年2月





留在家中

- 閣下可能患有冠狀病毒病。閣下此時無需住院，但自我隔離很重要。
- 如閣下的病情惡化，請遵循以下指引並盡快求醫。
- 在檢測結果顯示閣下並未感染之前，閣下應假設自己患有2019冠狀病毒病。
- 如你的檢測結果為陽性，你必須自我隔離。有關最新的指引，可瀏覽：<https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/self-isolation-and-treatment/>
- 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：
www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/self-isolation-and-treatment/how-to-treat-symptoms-at-home and
www.gov.uk/coronavirus.
- 如閣下需要義工提供送遞食物或藥品的幫助，請瀏覽：
<https://nhsvolunteerresponders.org.uk>

安排閣下的2019冠狀病毒檢測

- 如你的側流抗原測試(LFT)結果為陽性，你無須再進行聚合酶鏈反應(PCR)測試以確定結果。你應自我隔離。
- 身處英格蘭的人士如出現新冠肺炎症狀，便可進行PCR檢測。
- 閣下可透過gov.uk網站線上申請檢測，也可在上午7點至晚上11點期間，免費致電119，聯絡2019冠狀病毒檢測聯絡中心。
- 閣下可開車前往檢測地點，或選擇家用檢測套裝。
- 切勿延誤**——在出現病徵的五天內，應盡可能進行檢測。



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。

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。



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。

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）
- 感覺身體出現問題（全身乏力，極度疲倦，食慾不振，小便比平時少很多，無法照顧自己——無法完成簡單任務，如洗衣服、穿衣服或煮飯）。

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的脈搏血氧儀，以監測你的血氧含量。如你在家中使用的脈搏血氧儀，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，不但有助你更容易察覺任何變化，亦可讓你更準確地向醫療人員講述身體情況。



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

如閣下已懷孕或剛分娩，並且對閣下或寶寶的健康有任何疑慮，或閣下對自我隔離可能會影響閣下的預約有任何疑問，請隨時聯絡閣下的助產士或產科團隊。如閣下沒有助產士或產科團隊，請致電全科醫生或在無法獲得幫助時致電 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