

Patient Education

COVID-19 出院指示

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

关于这个话题

2019 冠状病毒病也称为 COVID-19。这是一种感染肺部的病毒性疾病。它由一种称为 SARS 相关冠状病毒 (SARS-CoV-2) 的病毒引起。

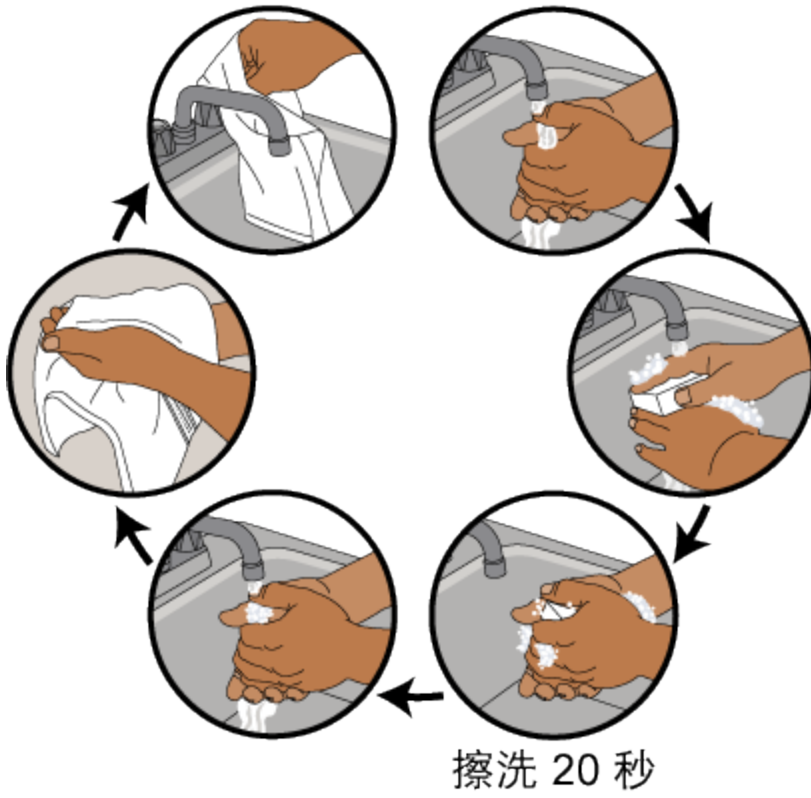
COVID-19 的症状通常在被感染几天后开始出现。有些人需要更长时间才出现症状。还有些人则从未出现过被感染的症状。您可能会咳嗽、发烧、颤抖发冷，甚至呼吸困难。您可能会非常疲劳，肌肉疼痛，头痛或喉咙痛。有些人肚子会不舒服，或者大便稀溏。还有些人会失去嗅觉或味觉。您可能并不是一直都有这些症状，而且在您生病时这些症状可能会忽来忽去。

说话、打喷嚏或咳嗽时，病毒很容易通过飞沫传播。当您近距离与人交谈、唱歌、拥抱、分享食物或握手时，您可能会将病毒传播给其他人。医生认为病菌也能在桌子、门把手和电话等物体表面存活。然而，这并不是 COVID-19 的常见传播方式。医生认为，即使您没有任何症状也可能会传播感染，但他们不知道这是如何发生的。这就是为何接种疫苗是保持健康和减缓病毒传播的最好方法之一。

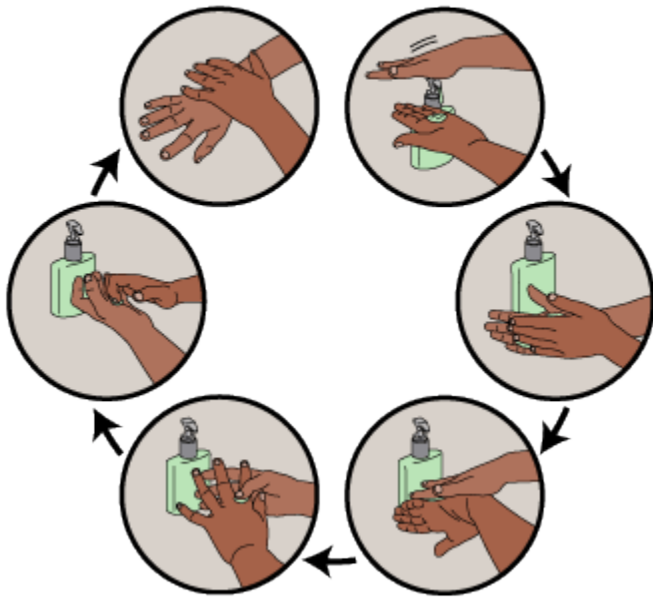
一些患者的 COVID-19 病情较轻，可以待在家中，远离他人，直到感觉好转。如果病情严重，则可能需要住院。部分 COVID-19 患者的某些症状可能会持续数周或数月。患有 COVID-19 的人必须自我隔离。当医生认为您安全的时候，您才可以开始与他人相处。

Image Filename

洗手



手卫生



在家中需要哪些护理？

- 请咨询医生回家后您需要做什么。如果您不理解医生的说法，请务必询问清楚。
- 饮用大量的水、果汁或肉汤，以补充发热损失的体液。
- 您可以使用冷雾加湿器帮助缓解充血和咳嗽。
- 躺下时使用 2 至 3 个枕头支撑自己，这样有助于呼吸和睡眠。
- 请勿饮用啤酒、葡萄酒和混合饮料（酒精类）。
- 为了降低将感染传染给他人的机率，请在感染消退后接种 COVID-19 疫苗。
- 如果您还没有完全接种疫苗：
 - 如果周围有其他未患病的人，请佩戴遮盖口鼻的口罩。如果布口罩是用多层布料制成的，则阻隔效果更好。
 - 经常洗手。
 - 如果可能的话，呆在单独的房间，远离他人。仅在需要接受医疗护理时才出门。
 - 如果可能，请使用单独的浴室。
 - 不要为他人准备食物。

需要什么样的后续护理？

- 您的医生可能会要求您到其诊室接受回访，以了解您的恢复情况。请务必坚持这些访视。确保您在这些访视时佩戴口罩。
- 如果可以，请提前告知工作人员您患 COVID-19，以便他们能够格外小心以防止疾病传播。
- 您的健康状况可能需要数周才能恢复正常。

可能需要什么样的药物？

医生可能会开一些药物用于：

- 帮助呼吸
- 退烧
- 帮助缓解气道和肺部的肿胀
- 控制咳嗽

- 缓解咽喉痛
- 帮助缓解流鼻涕或鼻塞

身体活动是否将受到限制？

您可能需要限制体力活动。请咨询您的医生关于适合您的活动量。如果您的 COVID-19 病症非常严重，则可能需要一些时间才能恢复体力。

是否需要任何其他护理？

医生不知道您患病后病毒会在多长时间内传播给他人。所以，患病时一定要住在单独的房间里（如有可能）。目前，医生会为您提供患病后应遵循的一般指导准则。在与他人相处之前，您应该：

- 在未服用任何退烧药物的情况下，连续 24 小时不发烧
- 没有咳嗽或呼吸急促的症状
- 在首次出现症状或首次检测呈阳性后至少等待 10 天，并且必须没有上述症状。一些专家建议，如果您的感染更严重，请等待 20 天。

向医生咨询接种 COVID-19 疫苗。

可能会发生什么问题？

- 体液流失。这就是脱水。
- 短期或长期肺部损伤
- 心脏问题
- 死亡

什么时候需要给医生打电话？

- 您呼吸非常困难，以致于一次只能说一两个字。
- 您始终需要直立坐着才能呼吸和/或不能躺下。
- 您非常糊涂或者无法保持清醒。
- 您的嘴唇或皮肤开始变成蓝色或灰色。

- 您认为您可能需要医疗急救。医疗急救的一些例子包括：
 - 剧烈胸痛。
 - 无法正常说话或移动。
- 说话或静坐时呼吸困难。
- 您有新的呼吸短促。
- 您变得虚弱或眩晕。
- 您的尿液颜色很深或超过 8 小时未排尿。
- 您有新的或恶化的 COVID-19 症状，例如：
 - 发热
 - 咳嗽
 - 感觉非常疲倦
 - 颤抖发冷
 - 头痛
 - 吞咽困难
 - 呕吐
 - 稀便
 - 手指或脚趾上有红紫色斑点

用您自己的语言告诉他们您刚才听到的内容

复述法能帮助您理解我们向您提供的信息。在与工作人员谈话之后，用您自己的话告诉他们您了解的内容。这有助于确保工作人员已清楚说明了所有信息。还可以帮助解释让人困惑的内容。在回家前，确保您可以做到以下事项：

- 我能告诉您我的情况。
- 我能告诉您哪些方法可以让我呼吸顺畅。
- 我能告诉您我应当怎么做来帮助避免将感染传给其他人。

- **我能告诉您如果我呼吸困难、感觉困倦或意识模糊或者我的指尖、指甲、皮肤或嘴唇发紫，我会怎么做。**

消费者信息使用及免责声明:

本信息并非具体医学建议，不能替代您自医疗服务提供者获得的信息。这仅仅是一般信息的简明概要。不包括健康状况、疾病、损伤、检查、手术、治疗、疗法、出院指导或生活方式的选择等可能适用于您的所有信息。有关您的健康和治疗选择的完整信息请咨询医疗服务提供者。不应使用本信息决定是否接受医疗服务提供者的建议、指导或推荐。只有您的医疗服务提供者具备为您提供适合建议的知识和能力。 <https://www.wolterskluwer.com/en/know/clinical-effectiveness-terms>

Last Updated 4/13/22



© 2022 UpToDate, Inc. and its affiliates and/or licensors. All rights reserved.