

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 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。

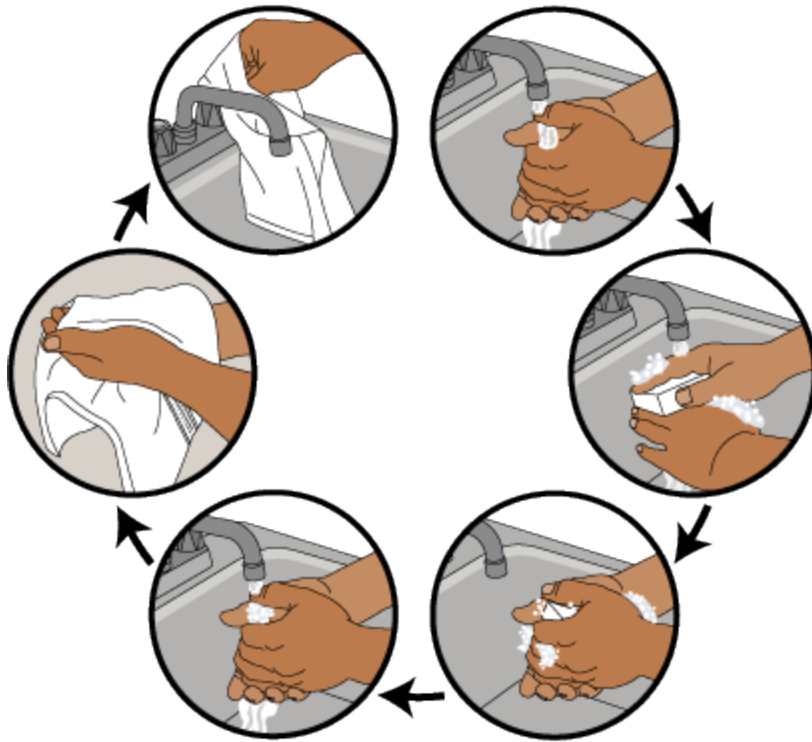
COVID-19 的徵狀通常在受感染後幾天開始。某些人需要更長時間才會出現徵狀。其他人從不會出現感染的徵狀。您可能出現咳嗽、發燒、寒顫及呼吸困難。您可能感到疲倦、肌肉疼痛、頭痛或喉嚨痛。有些人出現噁心或腹瀉。其他人則喪失嗅覺或味覺。您可能不會一直出現這些徵狀，而是在您生病的時候反覆出現。

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。醫師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。因此，接種疫苗是使您保持健康並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。

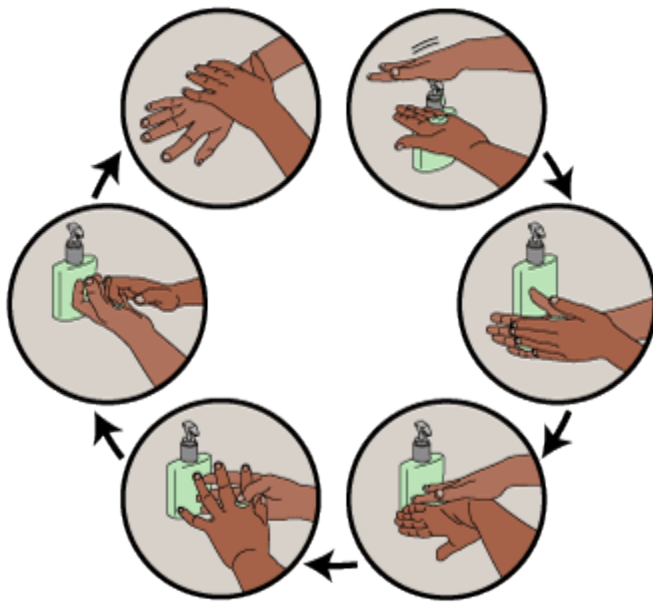
Image Filename

洗手



搓揉 20 秒

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。
- 勿抽菸，勿飲啤酒、葡萄酒和含酒精的調和飲料。
- 為減少將感染傳播給他人的幾率，請在感染消退後接種 COVID-19 疫苗。
- 如果您尚未接種完疫苗：
 - 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。
 - 在家時呆在隔離的房間裡，若可能，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 24 小時之內不再發燒
- 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，如果您出現更加嚴重的感染，需要等待 20 天。

與您的醫師討論接種 COVID-19 疫苗。

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

何時我需要致電醫師求助？

- 您呼吸困難已嚴重到一次只能說一兩個字的地步。
- 您需要一直坐直才能呼吸和/或無法躺下。
- 您意識混亂或者不能保持清醒。
- 您的嘴唇或皮膚開始呈藍色或灰色。
- 您認為您可能出現緊急醫療問題。一些緊急醫療情況的例子包括：
 - 嚴重的胸痛。
 - 無法正常說話或活動。
- 您說話、靜坐時呼吸困難。
- 您開始出現呼吸急促。
- 您開始感覺虛弱或暈眩。
- 您的尿液顏色很深，或已超過 8 小時沒排尿。
- 您有新的或加重的 COVID-19 症狀，如：
 - 發燒

- 咳嗽
- 感覺相當疲倦
- 顫抖發冷。
- 頭痛
- 吞嚥困難
- 嘔吐
- 稀便
- 您的手指或腳趾上有紅紫色斑點。

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:

此資訊並不代表具體的醫療建議，您必須遵從專業醫護人員為您提供的具體醫療指示與建議。這裡僅提供一般概要資訊。這裡的資訊不一定包含適用於您的所有資訊，關於身體狀況、疾病、傷害、測試、手術、治療、療法、出院醫囑或生活習慣（方式）改變諸方面的資訊不一定全部對您適合。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。您不應因這裡的資訊而決定是否要接受專業醫護人員的建議、指示或推薦療法。您應謹遵專業醫護人員（醫師/護理士）的建議與指示，因為她們才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。<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.