

針對 COVID-19 成 年患者的 **NorthShore** 護理指南

您的康復是我們的首要任務。

有關其他康復資源，包括不同語言版本的完整護理指南，請造訪 northshore.org/covid19。

COVID-19 的緊急預警信號和常見症狀有哪些?

患者的 COVID-19 病毒體驗有所不同。一些人症狀輕微，而另一些人會罹患嚴重的呼吸系統疾病。如果您出現 **COVID-19** 緊急預警信號，請立即就醫。

緊急預警信號包括：

- 呼吸困難或呼吸短促，或
- 胸部持續疼痛或胸悶，或
- 新發意識模糊或無法喚醒，或
- 嘴唇或臉色發青

通常會出現以下一種或多種較輕微的症狀：

- 發燒
- 咳嗽
- 胸悶/鼻塞
- 咽喉痛
- 流鼻涕
- 肌肉疼痛伴流感樣症狀
- 嗅覺或味覺下降
- 食欲不振
- 發冷或打寒顫
- 頭痛
- 腹瀉
- 噁心或其他胃腸道症狀



這不是您可能會出現的症狀完整列表。如果您出現任何其他嚴重或讓您憂慮的症狀，請聯絡您的醫療保健提供者。

對於居家 COVID-19 康復有哪些非處方產品和護理建議?

居家康復有助於阻止 COVID-19 的傳播。如果您出現輕微 COVID-19 症狀，您可以嘗試以下補救措施：

針對發燒、身體疼痛和頭痛：

- 對乙醯氨基酚，比如 Tylenol

針對咳嗽和粘液緩解：

- Mucinex-DM，強力型

針對咽喉痛和咳嗽：

- 止咳糖，如 Halls 或 Cepacol

針對咽喉痛：

- 鹽水，每天漱口三次—每 8 盎司溫水加鹽 ½–1 茶匙
- 鮮薑 + 檸檬 + 蜂蜜茶（在沸水中各加入 1 湯匙，小火煨 3-4 分鐘，濾後飲用。您也可以根據口味調整配料量）

針對胸悶/鼻塞：

- Vicks VapoRub，隨意用於胸部和鼻下

針對鼻塞：

- 鹽水鼻腔噴霧，最多一天兩次

為避免空氣乾燥：

- 溫暖蒸汽或加濕器

為避免脫水：

- 每小時至少一杯水（或 Pedialyte 或 Gatorade）

如果我的情況惡化了，我該如何就醫?

- 如果您的症狀惡化，特別是呼吸短促或脈搏血氧儀讀數為 92% 或更低，請聯絡您的醫療保健提供者。
- 如果您出現醫療緊急情況，請撥打 911，提醒調度人員您感染了 COVID-19，如果可能的話，請戴上口罩。
- 如果您因症狀惡化而選擇到急診科就診，請從以下列表中進行選擇：

針對成年患者：

NorthShore Glenbrook Hospital

(847) 657-5632

NorthShore Evanston Hospital

(847) 570-2111

Swedish Hospital

(773) 878-8200

針對兒童患者：

Advocate Children's Hospital

(847) 723-5154

Lurie Children's Hospital

(312) 227-3800

提前打電話到急診科，通知護士長您感染了 **COVID-19**，以及出現了哪些症狀。（已提供急診科電話號碼，見上文列表。）

我能做些什麼來保護別人？

如果您被診斷出 COVID-19，或認為自己可能患有 COVID-19，請遵循以下指導方針，以幫助保護您家中和社區內的其他人：

● 待在家裡，除非尋求醫療護理

- 不要上班、上學或前往公共場所
- 不要搭乘公共交通、計程車或拼車
- 如果必須外出，請戴口罩

● 把自己與家中其他人隔離開

- 待在特定的「病房」裡，遠離家中其他人
- 如果可以的話，使用獨立浴室
- 不要接觸寵物



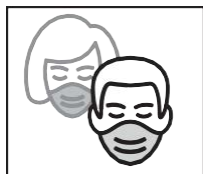
● 咳嗽和打噴嚏時掩住口鼻

- 使用紙巾，將紙巾扔進套袋垃圾桶裡，然後立即洗手
- 如果沒有紙巾，則朝著手肘內側咳嗽或打噴嚏



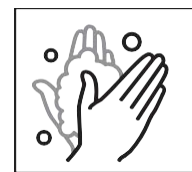
● 當您必須與他人近距離接觸時，請戴口罩

(有關口罩的安全提示，請參閱第 5 頁。)

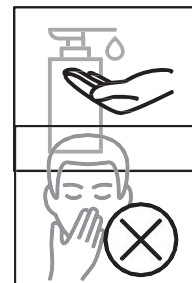


● 經常洗手

- 經常用肥皂和水洗手至少 20 秒，特別是在擤鼻涕、咳嗽、打噴嚏、摸臉、去衛生間之後以及在吃東西或準備食物之前
- 肥皂和水是最好的選擇，特別是如果您的手很髒的話
- 如果沒有肥皂和水，則使用至少含 60% 酒精的洗手液，覆蓋手的所有表面，揉搓直到雙手感到乾燥



● 避免用未洗的手觸摸眼睛、鼻子和嘴巴



● 密切留意下列家庭清潔建議：

- 不要與家裡的其他人共用盤子、酒杯、杯子、餐具、毛巾或床上用品
 - 使用後，用肥皂和水徹底清洗以上任何物品，或放入洗碗機
 - 定期清潔「病房」和浴室的高頻接觸表面。高頻接觸表面，包括電話、遙控器、櫃檯、桌面、門把手、浴室設備、馬桶、鍵盤、平板電腦和床頭櫃
 - 用肥皂、水或其他洗滌劑對可能有血液、糞便或體液的區域進行清潔和消毒，然後使用家用消毒劑
- 有關家庭消毒的更多資訊，請造訪 [cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)



我如何使用口罩保護自己和他人？

戴口罩是防止感染傳播的一種重要方式。當您必須與他人（包括您家中的其他人）近距離接觸時，應佩戴口罩。記住，戴口罩並不能取代保持社交距離的需要。

有關安全使用口罩的一些指南包括：

- 觸摸口罩前，先用肥皂和水洗手
- 將彈性條固定在鼻樑上，口罩的其餘部分應遮住您的鼻子和嘴
- 把口罩帶掛在耳後，臉和口罩之間不要有空隙
- 戴口罩時，應避免接觸口罩，因為如果口罩外有病毒顆粒，當您接觸口罩時就會沾到手上
- 如果在佩戴時需要調整口罩，在調整口罩前後用含酒精的洗手液或肥皂和水清洗雙手
- 如果您感覺口罩潮濕，摘掉並替換新口罩
- 摘口罩時，要小心地從後面或透過口罩帶取下
- 摘口罩時，注意不要觸摸眼睛、鼻子和/或嘴巴
- 用過的口罩應立即扔進套袋垃圾桶內

如果您使用布口罩，請確保每次使用後清洗。有關正確清洗布面罩的說明，請造訪 [cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)。



將彈性條固定在鼻樑上



把口罩帶掛在耳後



在調整口罩前後，用含酒精的洗手液或肥皂和水清潔雙手



小心地從後面或透過口罩戴摘口罩

照顧 COVID-19 患者時，我應該做些什麼？

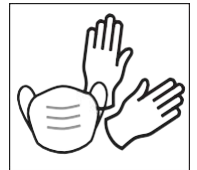
雖然大多數人可以在家中從 COVID-19 中恢復，但老年人和任何年齡患有肺病、心臟病或糖尿病等嚴重疾病的人患 COVID-19 引起的更嚴重併發症的風險更高，應在症狀出現時立即就醫。如果您在家照顧 COVID-19 患者，您應該：

- **密切監測患者**
 - 注意 COVID-19 的緊急預警信號（見第 1 頁）
 - 定期監測和記錄脈搏血氧儀讀數（見第 3 頁）
- **幫助治療患者的症狀**
 - 確保他們多喝水以及多休息
 - 針對輕微症狀，可使用非處方產品及居家護理貼士（請參閱第 2 頁）
- **如有需要，尋求進一步的醫療護理**
 - 保持他們的醫療保健提供者的電話號碼容易獲取
 - 如果患者病情加重，打電話給他們的醫療保健提供者
 - 使用 CDC（疾病控制與預防中心）的自檢工具 ([cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)) 和脈搏血氧儀手指讀數器來幫助您決定何時尋求進一步的醫療護理
- **如有醫療緊急情況，請致電 911**
 - 提醒調度人員，患者患有 COVID-19，並盡可能為其戴上口罩

作為 COVID-19 患者的照護者，我可以如何保護自己和我其餘的家人？

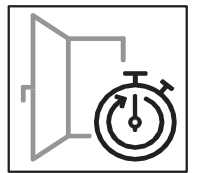
- **當對患者的臥室或浴室進行清潔和消毒時**

- 在需要的基礎上這樣做
- 在他們上完洗手間後，盡可能等久一點
- 如果可以的話，戴上口罩和橡膠或乳膠手套
- 清潔後，應立即丟棄口罩及手套，並徹底洗手

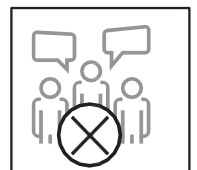


- **當進入患者的房間時**

- 如果可能的話，請戴上口罩
- 離開房間後，立即扔掉口罩並徹底洗手
- 與他們保持至少六英尺的距離，特別是在沒有口罩的情況下
- 盡可能限制接觸



- **除照護者外，不建議訪客來訪**



我需要在家中隔離多久？

如果您的 **COVID-19** 檢測結果呈陽性，在您康復之前，您應該一直在家中隔離，這意味著：

- 從出現 COVID-19 症狀起至少 10 天，在不使用退熱藥的情況下至少 24 小時不發燒以及其他 COVID-19 症狀正在改善

如果您沒有感染 **COVID-19**，但您家裡有人感染了，您應該一直在家中隔離，直到：

- 如果患者能夠隔離，則是與患者最後一次接觸後 14 天
 - 隔離是指患者與房子裡的其他人保持 6 英尺的社交距離和/或待在一個單獨的房間裡
- 如果無法隔離，則自患者被視為「康復」之日起 14 天

與在崗衛生部門員工確認關於重返工作的政策。如果需要信件，請使用 NorthShore**Connect** 完成 eVisit 或致電 847-HEALTH9 (847-432-5849)。

該建議的隔離期可能會改變；請造訪 dph.illinois.gov/covid19 獲取最新資訊。

停止居家隔離的決定應與 NorthShore Infection Control (NorthShore 感染控制)、Swedish Infection Control (瑞典感染控制) 或 Illinois Department of Public Health (伊利諾斯州公共衛生部) 協商。

成為安全大使！

傳播消息。而不是病毒。

掃描二維碼以與朋友和家人分享安全貼士。

遵守 COVID 安全承諾。確保我們的社區安全。



Visit northshore.org/covidsafety