

针对 COVID-19 成人患者的 NorthShore 护 理指南

您的康复是我们的首要任务。

我们继续了解有关 COVID-19 的新信息，因此，请访问 northshore.org/covid19 或致电 847-HEALTH9 (847-432-5849) 以获取最新信息和建议。

请花几分钟让自己熟悉一下此护理指南中的信息，并与您的其他家庭成员一起分享。

什么是紧急预警体征和 COVID-19 的一些常见症状？

患者对 COVID-19 病毒的感受不同。一些人症状轻微，而另一些人则会出现严重的呼吸系统疾病。**如果您出现 COVID-19 的紧急预警体征，请立即就医。**

紧急预警体征包括：

- 呼吸困难或呼吸短促，或
- 胸部持续疼痛或胸闷，或
- 新出现了意识模糊或无法唤醒，或
- 嘴唇或脸部发青

通常会出现以下一种或多种较轻微的症状：

- 发烧
- 咳嗽
- 充血
- 咽喉痛
- 流鼻涕
- 肌肉疼痛伴流感样症状
- 嗅觉或味觉下降
- 食欲不振
- 发冷或颤抖发冷
- 头痛
- 腹泻
- 恶心或其他胃肠道症状

这不是您可能出现的症状之完整列表。如果您出现任何其他严重症状或您担心的症状，请与您的医疗保健提供者联系。

有哪些针对 COVID-19 居家康复的非处方产品和护理建议？

居家康复有助于阻止 COVID-19 的传播。如果您正在经历 COVID-19 轻微病状，您可以尝试以下药物或治疗措施来减轻您的某些症状：

对于发烧，身体疼痛和头痛：

- Tylenol（泰勒诺）

对于咳嗽和化痰：

- Mucinex-DM（美清痰）增强型

对于咽喉痛和咳嗽：

- 止咳糖，如 Halls（荷氏）或 Cepacol（思必乐）

对于咽喉痛：

- 盐水，每天漱口三次——在 8 盎司温水中添加 ½ -1 茶匙盐
- 新鲜姜 + 柠檬 + 蜂蜜茶（每种 1 汤匙添加进开水中，小火煮 3-4 分钟，过滤后饮用。您也可以根据口味调整每种配料的数量）

对于胸闷：

- Vicks VapoRub（维克斯达姆膏），可以依自己的感受涂抹于胸部和鼻下

对于鼻塞：

- 鼻盐水喷雾，最多一天两次

为避免干燥空气：

- 热蒸汽或加湿器

为避免脱水：

- 每小时至少一杯水（或 Pedialyte（电解质糖液）或 Gatorade（佳得乐））

如果我的病情恶化， 我该如何寻求治疗？

- 如果您的症状恶化，特别是呼吸急促或脉搏血氧仪读数为 93% 或以下，请联系您的医疗保健提供者。
- 如有医疗紧急情况，请拨打 911，如果可能的话，请向相关调度方报告您有 COVID-19，并戴上口罩。
- 如果您因为症状恶化而选择去急诊室，请从以下列表中选择一个：

针对成人患者：

NorthShore Glenbrook Hospital
(847) 657-5632

NorthShore Evanston Hospital
(847) 570-2111

Swedish Hospital
(773) 878-8200

针对儿科患者：

Advocate Children' s Hospital
(847) 723-5154

Lurie Children' s Hospital
(312) 227-3800

提前打电话到急诊科，并通知护士长您有 COVID-19 以及您正在经历的症状。(上面列表中已经提供了急诊室的电话号码。)

我可以做什么来保护他人？

由于您已被诊断为患有 COVID-19，请遵循以下指导方针，以帮助保护您家中和社区内的其他人：

• 待在家里，除了就医

- 不要上班，上学或前往公共场所
- 不要使用公共交通工具、出租车或拼车
- 如果您必须外出以接受医疗护理，请戴口罩

• 把自己和家里的其他人分开

- 待在一个特定的“病房”里，远离您房子里的其他人
- 如果可以的话，使用独立卫生间
- 不要接触宠物



• 咳嗽和打喷嚏时掩住口鼻

- 使用纸巾，把纸巾扔到有内衬的垃圾桶里，然后立即洗手
- 如果没有纸巾，向手肘内侧咳嗽/打喷嚏



• 经常洗手

- 经常用肥皂和水洗手至少 20 秒，特别是在擤鼻涕、咳嗽、打喷嚏、摸脸、上厕所、吃饭或准备食物之前
- 肥皂和水是最好的选择，尤其是当您的手明显很脏的时候
- 使用酒精含量至少为 60% 的洗手液，覆盖双手所有表面，如果没有肥皂和水，揉搓双手直到感觉干燥



- 避免触摸眼睛、鼻子和嘴巴，尤其是用没清洗的手



- 严格遵守以下家庭清洁建议：

- 不要与家中其他人共用盘子、水杯、杯子、餐具、毛巾或床上用品
- 用肥皂及清水彻底清洗上述任何物品，或在使用后放入洗碗机内
- 定期清洁您的“病房”和浴室里的高频接触表面。高频接触表面包括手机、遥控器、柜台、桌面、门把手、浴室设备、马桶、键盘、平板电脑和床头柜
- 用肥皂、水或其他清洁剂对可能有血、粪便或体液的地方进行清洁和消毒，然后使用家用消毒剂



有关家用消毒剂的更多信息，请访问

[cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)

- 当您必须接近他人时，戴上口罩（请参阅第 6 页，了解有关口罩的安全提示。）



我如何使用口罩来保护自己 and 他人？

戴口罩是防止感染传播的重要方法。当您必须和其他人（包括您家里的其他人）近距离接触时，您应该戴口罩。请记住，戴口罩并不能取代社交距离要求。

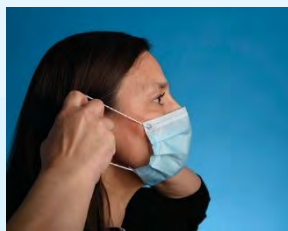
安全使用口罩的一些指南包括：

- 在接触口罩之前，用肥皂和水洗手
- 将弹性带放在鼻梁上，口罩的其他部分应覆盖好您的鼻子和嘴巴
- 把带子挂在耳朵后面，脸和口罩之间不要留任何空隙
- 在戴口罩时，请避免触摸口罩，因为如果口罩外面藏有病毒颗粒，当您接触口罩时，它们会落到您的手上
- 如果您在佩戴时需要调整口罩，在调整前后用含酒精的洗手液或肥皂和水洗手
- 如果您感觉口罩潮湿，摘掉然后换一个
- 摘口罩时，请小心地从后面或通过口罩带取下
- 摘口罩时，请小心不要触摸眼睛、鼻子和/或嘴巴
- 用过的口罩应立即弃置于有内衬的垃圾桶内

如果您使用的是布口罩，请确保每次使用后都清洗干净。有关正确清洗布口罩的说明，请访问 [cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)。



把弹性带放在鼻梁上



把带子挂在耳朵后面



调整口罩前后，用含酒精的洗手液或肥皂和水洗手



小心地从后面或通过带子摘下口罩

我在照顾 COVID-19 患者时 应该做些什么？

虽然大多数人可以在家中安全地从 COVID-19 中康复，但老年人和任何年龄、有某些严重潜在疾病（如肺病、心脏病或糖尿病）的人，因 COVID-19 疾病而发生更严重并发症的风险更高，因此应在症状开始时立即就医。如果您在家照顾 COVID-19 患者，您应该：

- **密切观察病人**

- 注意 COVID-19 的紧急预警体征（请参考内封面）
- 定期监测和记录脉搏血氧仪读数（请参阅第 3 页）

- **帮助治疗病人的症状**

- 确保他们多喝水，多休息
- 使用非处方产品和家庭护理小贴士治疗轻微症状（参见第 1 页）

- **如有需要，寻求进一步的医疗护理**

- 保持他们的医疗保健提供者的电话号码容易接入
- 如果病人病情加重，致电其医疗保健提供者
- 使用 CDC 的自我检查工具 ([cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)) 和脉搏手指血氧仪来帮助您决定何时寻求进一步的医疗护理

- **如果遇到医疗紧急情况，请拨打 911**

- 在可能情况下，通知相关调度方患者有 COVID-19，并为他们戴口罩

作为 COVID-19 患者护理人员，我该如何保护自己以及我家里的其他人？

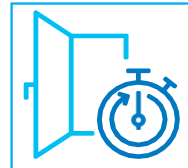
- 当清洁和消毒病人的卧室或浴室时

- 根据需要这样做
- 在他们用完卫生间后，尽可能多等一会儿
- 戴口罩和橡胶或乳胶手套（如果有的话）
- 清洁后立即丢弃口罩和手套，然后立即彻底洗手



- 当进入病人的房间时

- 戴口罩（如果有的话）
- 离开房间后，立即丢弃口罩并彻底洗手
- 离他们至少六英尺远，尤其在无口罩的情况下
- 尽可能地限制暴露



- 除照护者外，不建议访客来访



我需要在家隔离多久？

如果您的 COVID-19 检测呈阳性，您在康复之前应居家隔离，这意味着：

- 发病后 10 天或检测后 7 天
- 并且您在不使用退烧药的情况下至少 3 天不发烧
- 并且您的症状得到了改善

如果您没有感染 COVID-19，但您家里有人感染了，您在以下日期之前仍应该居家隔离：

- 在您与病人最后一次接触的 14 天后（如果他们能够隔离）。
 - 隔离是指病人与家里其他人保持 6 英尺的社交距离和/或待在一个与家里其他人分开的单独房间里
- 病人被认为“康复”之日起 14 天（如果他们不能隔离）。

如果您为了返工需要来自您医生的证明信，请与您的员工健康部就返工政策进行沟通。如果您需要证明信，您可以向您的 NorthShore 初级保健医生索要。

如果您没有初级保健医生，请致电 **847-HEALTH9 (847-432-5849)** 或使用 **NorthShoreConnect** 以完成电子访问。

建议的隔离期可能会改变；请访问 dph.illinois.gov/covid19 获取最新信息。

停止居家隔离的决定应与患者的医疗保健提供者以及州和地方卫生部协商作出。当地决定取决于当地情况。



这个救生服务包是在 NorthShore 的 COVID-19 应对基金的私人捐助者的支持下得以实现的。我们感谢捐助团体和合作伙伴的慷慨捐助，他们在 NorthShore “保护和改善人类生活” 的使命中发挥了至关重要的作用。

如果您想为 NorthShore 的 COVID-19 应对基金捐款，请访问 foundation.northshore.org/covid19。