



新冠（冠状病毒）

新冠可能导致严重病症，以至于需要住院治疗，但大多数病例表现轻微，可在家中安全控制。

本文件重点叙述在感染新冠时如何照顾自己，以及如果病情发生变化该怎么办。

何时求助

急救护理人员评估您时，认为在[新冠阳性路径项目](#)（COVID Positive Pathways Program）机构或医生的支持下您的疾病可在家中得到安全控制。

重点是监测自己的症状，因为病情可能变化，而您可能需要更多帮助。

监测症状

如有**轻微症状**，如：

- 干咳
- 咽喉痛
- 流鼻涕
- 酸痛感

您应该密切监测症状并通过以下方式予以控制：

- ✓ 充分休息
- ✓ 保持活跃（待在室内和/或花园里）
- ✓ 健康饮食

- ✓ 多喝水，正常饮食。
- ✓ 服用与全科医生（或其他医护人员）讨论过的任何药物。

联系您的新冠阳性路径项目机构或医生

如出现任何新发**中度症状**，如：

- 走动或咳嗽时轻度呼吸急促
- 经常咳出粘液
- 体温高于 38 摄氏度
- 严重肌肉酸痛
- 感觉非常虚弱和疲倦
- 摇晃和颤抖
- 呕吐或腹泻
- 尿少或无尿

或如果您感觉：

- 症状恶化、不稳定或未见转好
- 有些不对劲，担心病情严重恶化
- 您无法照顾自己，他人也无法照顾您（如洗服、穿衣、上厕所或做饭）

您应该接受医护人员的评估：

- ✓ 如有新冠阳性路径项目机构提供给您的计划，请遵循该计划。
- ✓ 如无计划，请尽快联系您所在地区新冠阳性路径项目机构，寻求帮助。
- ✓ 如未加入新冠阳性路径项目，请联系您的医生。

- ✓ 如新冠阳性路径项目机构或医生在 2 小时内没有联系您并予以评估，请前往您当地的急诊科。
- ✓ 如无法前往当地急诊科，请联系 000。

拨打 000

如出现任何严重症状，如：

- 严重呼吸急促或呼吸困难
- 呼吸突然变差
- 咳血
- 嘴唇或面色发紫
- 皮肤冰冷潮湿或苍白斑驳
- 胸部有疼痛或压迫感
- 晕厥或经常感觉要晕厥
- 变得烦躁、困惑或非常困倦
- 用透明玻璃杯滚压也不褪色的皮疹



您应立即拨打 000，告知自己的症状并通知工作人员您已感染新冠。

根据您的病情，可能派遣救护车，或者急救护理人员或护士可能通过电话与您交谈，以助您得到最适合个人情况的护理。

现在该怎么办

接受检测

您如果在出现当前症状后还没有接受新冠检测，则需立即接受检测。

[点击此处](#)可找到最近的新冠检测点。

新冠检测对所有人免费。包括没有医疗保险卡的人，例如外国游客、移民工作者和寻求庇护者。

在家隔离

如新冠检测结果呈阳性，除需要就医外，必须遵循公共卫生指示并待在家中。

您的医生或负责检测的诊所将通过电话或短信与您联系以告知检测结果。

如需离家求医，您必须戴上口罩，定期洗手，并在到达前后通知医护人员，您是新冠阳性患者。

照顾好自己

在感染新冠后，重点是保持身心健康。

[点击此处了解详情](#)或与新冠阳性路径项目机构、您的全科医生等医护人员交谈。

如果这给您带来个人问题，或您觉得自己无法应对，也可以通过以下方式获得帮助：

- [澳大利亚生命热线（Lifeline Australia）13 11 14](#)
随时为您提供帮助的危机应对服务机构。
- [抑郁症协会（Beyond Blue）1300 22 4636](#)
为孤立无援者提供专家帮助。
- [儿童求助热线（Kids Helpline）1800 55 1800](#)
为年轻人提供免费且保密的咨询服务

维多利亚急救服务（Ambulance Victoria）是维多利亚州医疗保健系统中的重要一环。我们欢迎您提出意见，帮助我们优化服务。欲提供反馈，请发送邮件至

patientexperience@ambulance.vic.gov.au 或拨打电话 **1800 875 137**，联系患者体验和消费者参与部（Patient Experience and Consumer Participation Department）。

*用移动电话拨打，收费可能偏高