



COVID-19 (冠狀病毒)

COVID-19 可能很嚴重，需要住院治療，但大多數症狀輕微，可在家中安全管理。

本文件包含重要資訊，供您參考，若患有 COVID-19 時，可用於照顧自己，病情發生變化時，亦可依此處理。

何時該尋求幫助

護理人員對您進行評估時，他們發現，若有 [COVID 積極途徑計劃](#) 或醫師之支援，您可在家中安全控制病情。

監測您的症狀很重要，因為您的病情可能會變化，可能需要進一步協助。

監測症狀

如有輕微症狀如：

- 乾咳
- 喉嚨痛
- 流鼻涕
- 疼痛

您應密切監測症狀，並透過以下方式予以管理：

- ✓ 得到足夠的休息
- ✓ 維持運動習慣（待在房子和/或花園內）
- ✓ 營養充足

- ✓ 多喝水，正常飲食。
- ✓ 服用與家庭醫師（或其他醫療保健提供者）討論之藥物。

聯絡 COVID 陽性途徑計劃或醫師

若您出現新的**中度症狀**，如：

- 走動或咳嗽時呼吸稍微急促
- 經常咳出黏液
- 體溫高於 **38 攝氏度**
- 嚴重的肌肉酸痛
- 感覺非常虛弱和疲倦
- 發抖
- 嘔吐或腹瀉
- 小便或無小便

或者若您覺得：

- 症狀惡化，而非保持不變或改善
- 出了點問題，擔心自己惡化
- 無法照顧自己，他人也無法照顧您（比如洗澡、穿衣、上廁所、做飯）

您應由醫療保健專業人員進行評估：

- ✓ 如果您有 COVID 陽性途徑計劃提供之計劃，請予以遵循。
- ✓ 如果您沒有計劃，請盡快聯絡所在地區的 COVID 陽性途徑計劃，尋求幫助。
- ✓ 如果您未參加 COVID 陽性途徑計劃，請聯絡您的醫師。

- ✓ 如果您的 COVID 陽性途徑計劃或醫師未於 2 小時內聯絡您並進行評估，請前往當地的急診室。
- ✓ 如果無法前往當地的急診室，請撥打 000。

撥打 000

如果出現嚴重的症狀，如：

- 嚴重呼吸急促或困難
- 呼吸狀況突然惡化
- 咳血
- 嘴唇或臉色變藍
- 皮膚冰冷潮濕，或蒼白斑駁
- 胸部疼痛或壓力
- 暈倒或經常感覺你會暈倒
- 變得煩躁、困惑或非常困倦
- 出現皮疹，且若用透明玻璃於其上滾動，皮疹不會消退



您應該立即致電 000，告知症狀，讓他們知道您患有 COVID-19。

根據您的情況，他們可能會派出救護車，輔助醫護人員或護理師可能會透過電話與您交談，幫助您獲得最適合之照護。

現在該做什麼

接受檢測

若出現當前症狀後還未接受過 COVID 檢測，即須立即接受檢測。

您可以[於此](#)找到最近的 COVID 檢測點這裡。

COVID 檢測均免費提供。

沒有醫療保險卡的人，如：海外的旅客、移工、尋求庇護者均可免費受檢。

在家隔離

若 COVID-19

檢測結果呈現陽性，則須遵循公共衛生指示，待在家裡，然需就醫之情況則不在此限。

您的醫師或檢測診所將透過電話或簡訊聯絡您，提供檢測結果。

若需離家就醫，則須戴上口罩、經常洗手，並在到達院所前後告知醫療保健專業人員，您 COVID 檢測為陽性。

照顧好自己

在您感染 COVID-19 期間，務必維持身心健康。

[按一下這裡即可查看更多資訊](#)或與 COVID 陽性途徑計劃、家庭醫師、其他醫療保健專業人員討論。

若您有個人問題，或者覺得自己無法應對，也可透過以下方式取得協助：

- [Lifeline Australia](#) **13 11 14**
危機服務，隨時提供支援。
- [Beyond Blue](#) **1300 22 4636**
為隔離者提供專科協助。
- [Kids Helpline](#) **1800 55 1800**
為年輕人提供免費且保密的諮詢服務

Ambulance Victoria 是維多利亞州醫療保健系統中重要的一環。歡迎提出意見，以供我們改進服務。若欲提供回饋意見，請透過以下方式聯絡患者體驗和消費者參與部 patientexperience@ambulance.vic.gov.au 或致電 **1800 875 137**。

*用手機撥打，費用可能較高