



AmbulanceVictoria

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

重点是监测自己的症状，因为病情可能会变化，且您可能需要更多帮助。

居家照顾自己

如有**轻微症状**，如：

- 干咳
- 咽喉痛
- 流鼻涕
- 疼痛感
- 偶尔呕吐或腹泻
- 发热
- 头痛

您应该：

- ✓ **多喝水**
随身放一瓶水，大量喝水，全天保持充足水分
- ✓ **尽量多休息，**
好好休息有利于更快恢复
- ✓ **每天做一些温和运动，**
在屋内或花园里散步
- ✓ **尽量在一天之中少食多餐**
- ✓ **如发生疼痛、发烧或头痛，可考虑按照药物包装说明服用扑热息痛或布洛芬**
非处方药可能有助于缓解症状，但若此前医生告知您这些药物可能对您有害，则勿服用。
- ✓
根据您与医生或其他专业医护人员的讨论结果，您可根据需要服用其他药物

若症状恶化，则您可能需要改变计划，
对照您的症状检查是否属于下列其他类别

联系医生

如出现任何新发**中度**症状，如：

- 走动或咳嗽时轻度呼吸急促
- 咳嗽时胸部轻微不适
- 经常咳出粘液
- 体温 38°C 以上超过 2 天
- 严重肌肉酸痛
- 剧烈颤抖
- 呕吐或腹泻超过 2 天
- 尿少或无尿
- 只持续片刻的头重脚轻感

或是

- 症状恶化、不稳定或未见好转
- 您无法照顾自己，他人也无法照顾您（如洗衣、穿衣、上厕所或做饭）

您应接受医护人员的评估：

- 1.** 联系您的**新冠阳性路径项目机构**（若有）。
- 2.** 若您没有该项目，**请联系医生进行远程诊疗。**
- 3.** 若您无法预约医生，请自驾前往**当地医院急诊科。**
- 4.** 若您无法前往医院，**请致电 000 联系救护车。**

若症状恶化，则您可能需要改变计划，
查看您的症状是否属于下列类别

拨打 000 联系救护车

如出现任何**严重症状**，如：

- 严重呼吸急促或呼吸困难
 - 即使在休息和不走动时也会呼吸短促
 - 说话时气喘吁吁，难以说完整句话
 - 呼吸状况突然变差
- 持续或严重胸痛
- 嘴唇或面色发紫
- 晕厥或经常感觉要晕厥
- 躁动、意识迷糊或严重嗜睡
- 您感觉很不对劲、担心病情恶化并立即需要帮助



您应立即拨打 000，向其告知症状并说明您已感染新冠。

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

若您在出现当前症状后还未接受新冠检测，则您需立即接受检测。

您可以使用[快速抗原试剂 \(RAT\)](#) 进行自我检测（若有），或[在此](#) 查找离您最近的新冠检测点。

若您出现症状，但您的RAT结果为阴性，则您应前往新冠检测点进行PCR检测，这是因为PCR检测在早期感染阶段更加敏感。

新冠检测中心向所有人免费提供新冠检测服务。

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。

居家隔离

您的医生或实施检测的诊所将通过电话或短信与您联系，向您通知检测结果。

若您的新冠检测结果呈阳性，则您必须遵循公共卫生指示并待在家中，除非需要外出就医。

若需离家求医，您必须戴上口罩，经常洗手，并在到达时告知医护人员，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。

若这会给您带来个人问题，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](#)
是一个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。

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。如希望提供反馈，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)。

*如使用移动电话拨打，收费可能高于固定电话

- [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