

# “疑似新冠肺炎病毒感染患者居家护理指南”

## 什么是新冠肺炎（COVID-19）

新冠肺炎（COVID-19）是一种由新型冠状病毒引起的疾病。每个人都有感染新型冠状病毒的风险。当前的新型冠状病毒传播速度极快，因此采取预防措施非常重要。

症状通常在感染冠状病毒后 5-6 天内出现，有些人可能在 14 天内出现。大部分新冠病毒患者只会出现轻度或中度症状，这些人无需住院。

老年人（60岁以上）；患有其他基础疾病（心脏病、肺病、糖尿病/高血压、肥胖者、癌症）的人一旦感染新冠病毒，出现重度症状的可能性比较大。

## (1) 症状

### 常见症状

- 发烧（体温在 99.5° F 或 37.5° C 以上）
- 干咳
- 疲倦

### 严重症状

- 呼吸困难、呼吸感觉气不够
- 胸口疼痛或胸部有压迫感
- 说话无力或无力动弹
- 烦闷

### 罕见症状

- 嗅觉（或）味觉失灵
- 鼻塞、流鼻涕
- 眼睛酸痛/眼白发红
- 咽喉痛
- 头痛
- 肌肉（或）关节酸痛
- 皮肤发红
- 恶心
- 腹泻
- 发冷发抖（或）头晕



## (2) 如果怀疑与自己同住的人感染了新冠病毒或者此人出现了轻度/中度症状:



- 远离他人。如果条件允许，自己住在一个单独的房间里，或者将自己隔离在家里通风良好的地方。
  - 如果您与他人共处一室，请佩戴好口罩。
  - 保证充足的休息，保持足够的睡眠。
  - 从出现COVID-19症状之日起需要隔离 14 天。
  - 与有感染症状的家人或者与感染症状有过接触的人，即使没有出现症状，也必须隔离 10 天。如果这些天内出现症状，需要如上所述进行分居隔离。
- 如果有新冠病毒检测服务，就可以去检测。如果使用快速诊断检测卡(RDT)检测出来后的结果是“阴性”，但自己有一些症状，那么就继续进行自我隔离。
  - 隔离期间有出现严重症状，请立即就医

## (3) 对有症状新冠病毒患者而言，营养食物很重要。

- 每日三餐尽量吃三大食物组。
- 三大食物组指的是:



(1) 大米、小麦、玉米、土豆、油等高能量食物。

(2) 蔬菜、水果等预防疾病的食物。



(3) 肉类、鱼类、豆类、牛奶、蛋类，坚果类与种子类等促进生长发育的食物。



- 应经常食用软食（每天6次）以利于消化。
- 多喝水、新鲜果汁、肉/骨汤、清汤以及米饭水。
- 如果出汗过多或腹泻，可以口服补液盐。
- 慎食油腻食物、甜食、咸食和导致腹泻的食物。

#### (4) 有新冠病毒症状的人隔离期间要进行哪些测量？

- 测量体温：人的正常体温为98.6 华氏度（37.5 摄氏度）以下。如果体温处于 99.5华氏度（37.5 摄氏度）到100.3华氏度（38.3 摄氏度）之间就属于低烧，不用过度担心。
- 测量脉搏：人体的正常脉搏跳动范围是每分钟60-100次，发烧时跳到频率会比正常人增快。
- 可以使用脉搏血氧仪测量血液中的氧气含量。健康人的血氧饱和度为95%-100%。如果您的血氧饱和度低于95%，请咨询医生。
- 如果患有高血压、糖尿病等基础疾病，需要每天测量血压和血糖。



#### (5) 如果患有轻度/中度新冠病毒症状，如何在家中自行护理？



- 患者如果出现发热、四肢酸痛和头痛等症状，可以服用对乙酰氨基酚。（成人一次服用1-2片（ 500 毫克/片）对乙酰氨基酚，每天服用量不超过四次。）
- 患者如果没有退烧，请采用冷的湿毛巾敷在额头上。如果发高烧，可以用冷水擦拭身体或冲洗。
- 没有医生提指示的情况下，不要自作主张服用抗生素、类固醇以及所谓对新冠病毒有效的药物。
- 患有其他基础疾病（高血压、糖尿病等）者可以照常服用自己的药物。

#### (6) 哺乳期妇女即使有新冠病毒感染症状，也可以继续母乳喂养宝宝。

- 哺乳前，哺乳后，接触婴儿前，接触婴儿后都要使用肥皂和水洗手至少20 秒或者使用含 60% 酒精的洗手液。
- 如果您跟宝宝的距离是6英尺（约1.82米）以内或者在给宝母乳喂养时，请戴上口罩。
- 不要给婴儿戴口罩。
- 喂奶时，接触宝宝时不要对着宝宝打喷嚏，咳嗽。
- 哺乳期内消耗的热量非常大，必须要补充足够的营养及水分。

## (7) 新冠病毒患者的护理措施

- 护理人员与患者共处一室应戴好口罩。
- 与患者有接触时戴一次性手套。戴手套之前，摘手套之后要清洗双手。
- 接触病人之后；制作食物前后要清洗双手。
- 不宜与患者共用生活用品（例如：衣服、盘子、杯子、毛巾、床单等）。
- 每天使用消毒剂（0.1% 次氯酸盐溶液/0.1% Hypochlorite solution）清洁患者接触过的物品表面（例如：门把手、电灯开关）。
- 请用正确的处理方式处理患者和护理人员使用过的废弃物（例如：垃圾、口罩、医疗废弃用品）。
- 如果患者有出现严重症状，请立即联系医生。

## (8) 新冠肺炎与血氧饱和度

血氧饱和度下降的新冠肺炎患者会有出现疲劳、呼吸困难、呼吸感觉气不够用等状况。一天至少3次使用脉搏血氧仪给患者测量血液中的含氧量。（如何测量的详细信息，请参见图片。）

正常健康人的血氧饱和度为95%以上。

1. 如果患者的血氧饱和度是 94% 以上，请继续按上述测量。

2. 如果患者的血氧饱和度是90% 以上~94% 以下，

- 给患者进行俯卧位通气或者帮助患者转换姿势以改善缺氧。（如何执行此操作，请参见图片。）
- 如果医生建议患者吸氧（虽然不是必要的），请听取他的建议。
- 如果需要服用类固醇药物，在医生的指导下正确服用。不可自作主张服用类固

3. 如果血液中的含氧量低于 90%，则是严重的新冠肺炎疾病

- 咨询医生后立即就医。
- 按照医生的建议吸氧。
- 按照医生的指示服用类固醇和其他药物。
- 在床上，右侧卧，左侧卧，俯卧，仰卧，如果能坐就坐直，每两个小时转换一次。

如果患者有呼吸困难，不能起床（或者）不能做好个人卫生，胸痛或胸闷/嗜睡/头晕等状况，无论血液中的氧气是多少，请立即寻求医疗帮助。

## 俯卧位姿势：

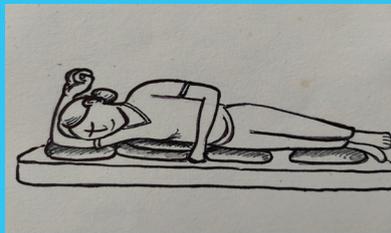
放好5个枕头。

- 头部下放一个
- 胸部下放两个
- 臀部下放一个
- 膝盖下放一个

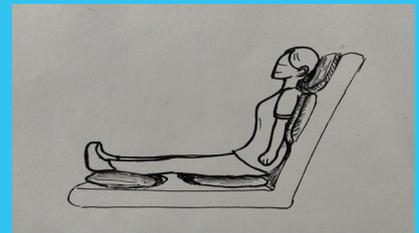
为了能够轻松呼吸，腹部下方应该留着能将手放进去的空间。先使患者躺侧卧姿势，再俯卧在枕头上。饭后一小时内不能俯卧。



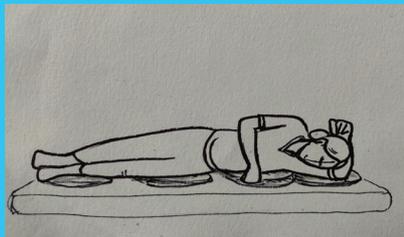
1：进行俯卧位（30分钟-2个小时）



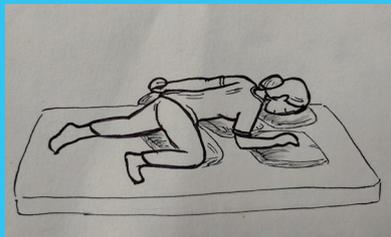
2：换右侧卧位姿势（30分钟-2个小时）



3：斜躺30-60度（30分钟-2个小时）



4：换左侧卧位姿势（30分钟-2个小时）



5：换半俯卧位姿势（30分钟-2个小时）



6：最后一步：俯卧位（30分钟-2个小时）。然后回到第一步，依次重复采用这些呼吸姿势。

## 脉搏血氧仪的正确使用方法

- 该仪器显示血液中的氧气含量(SPO2) 和脉搏率(PR)。
- 休息 5-10 分钟，然后坐下来测量。
- 不要在手冷或手湿的情况下测量。将测量的手搓一搓取暖。
- 将血氧仪夹在大拇指或中指头上，或在其他手指上测量。
- 按下仪器上的按钮并保持手指稳定。需要将它夹在手指上30秒到1分钟。
- 等血氧仪上的波浪线平息后再读答案。
- 给儿童测量时如果手指不稳定，就可以在大拇趾或脚趾上进行测量。
- “隐性缺氧”是新型冠状病毒患者身上非常常见的症状，于是需要每天定时测量血氧。

## 导致血氧饱和度监测结果不正确的因素

- 手指头上有染上颜色的人（染指甲油、贴人造指甲、手指头上有纹身、有疤痕、手上有画海纳、吸烟导致的手指发黑）
- 测量时受测人在活动
- 强光直射在仪器上
- 一氧化碳中毒
- 贫血和其他血液疾病

## References (参考)

- WHO
- CDC
- Brief Covid-19 Guidelines from MAM
- FAO - nutrition guidelines