



AmbulanceVictoria

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

重點是要監測您的症狀，因為您的病情可能會改變，而且可能需要進一步協助。

待在家裡，照顧好自己

如有輕微症狀，例如：

- 乾咳
- 喉嚨痛
- 流鼻涕
- 持續疼痛或陣痛
- 偶爾嘔吐或腹瀉
- 發燒
- 頭痛

您應該：

- ✓ 補充水分
隨身攜帶一瓶水，多喝水，整天把水裝滿
- ✓ 盡可能多休息
好好休息會幫助您更快恢復
- ✓ 每天做一點輕度運動
在屋內或庭院裡散步
- ✓ 在一天當中少量多餐
- ✓ 考慮依包裝上的指示服用 **paracetamol** 或 **ibuprofen** 治療疼痛、發燒或頭痛
非處方藥可能有助於緩解症狀，但如果您曾被醫生告知藥物可能對您有害，則請勿服用。
- ✓ 視需要服用其他藥物
請根據您與醫生或其他健康專家的討論

如果您的症狀惡化，您可能需要改變您的計劃
請檢查您的症狀是否符合以下其他類別

聯絡醫生

若您出現新的**中度**症狀，例如：

- 走動或咳嗽時呼吸稍微急促
- 咳嗽時胸部輕微不適
- 不時咳出黏液
- 體溫高於 38°C 超過 2 天
- 嚴重的肌肉痠痛
- 劇烈顫抖和發抖
- 嘔吐或腹瀉超過 2 天
- 排尿稀少或排不出尿
- 持續片刻的頭暈目眩

或

- 症狀惡化許多，並非保持不變或改善
- 無法照顧自己，他人也無法照顧您（如洗澡、穿衣、上廁所、煮飯）

您應由醫療保健專業人員進行評估：

1. 聯絡您的**COVID 陽性管道計劃**（如有）。
2. 如果您未參加這項計劃，請聯絡醫生進行遠距醫療看診。
3. 如果您無法預約醫生，請自行開車前往當地醫院急診科。
4. 如果您無法前往醫院，請撥打三個零（000）叫救護車。

如果您的症狀惡化，您可能需要變更計劃
請檢查您的症狀是否符合以下其他類別

撥打三個零線（000）叫救護車

如果出現嚴重的症狀，例如：

- 嚴重呼吸急促或呼吸困難
 - 即使休息和不走動時也會呼吸急促
 - 說話時氣喘呼呼，難以把話完整說完
 - 呼吸狀況突然惡化
- 持續或嚴重的胸痛
- 嘴唇或臉色發青
- 暈倒或經常感覺自己要暈倒
- 精神激動、精神錯亂或嚴重嗜睡
- 您自覺狀況很不對勁，擔心自己的狀況會變得很糟，需要立即求助



您應立即撥打 000，告知症狀，讓對方知道您患有 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

若出現目前的症狀後，尚未接受過 COVID 檢測，就要立即接受檢測。

您可以使用[快速抗原檢測 \(RAT\)](#) (如有) 自行測試，或到[這裡](#)找到離您最近的 COVID 檢測地點。如果您有症狀，但 RAT 結果為陰性，則您應前往 COVID 檢測地點進行 PCR 檢測，因為在感染的早期階段 PCR 結果更為敏感。

在 COVID 檢測中心做 COVID 檢測一律免費。沒有 Medicare 健保卡的人，如：外國旅客、移工、尋求庇護者，均可免費採檢。

居家隔離

您的醫師或採測診所將透過電話或簡訊聯絡您，告知檢測結果。

若 COVID-19

檢測結果是陽性，則須遵循公共衛生指引，待在家中，但需就醫之情況則不在此限。

若需離家就醫，則須戴上口罩、經常洗手，並在抵達前及抵達後告知健康照護專業人員，您的 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。

[按一下這裡可查看更多資訊](#)，或向 COVID 陽性管道計劃、您的家庭醫師、其他健康照護專業人員洽訊。

若這會為您帶來私人問題，或是您覺得自己應付不來，也可透過以下方式求助：

- [Lifeline Australia 13 11 14](#)
危機服務，隨時提供支援。
- [Beyond Blue 1300 22 4636](#)
為孤立無援者提供專科協助。

Ambulance Victoria 是維多利亞州醫療保健系統中的重要一環。歡迎提出意見，以供我們改進服務。若想要提供回饋意見，請聯絡患者經驗和消費者參與部，可以寫信寄到 patientexperience@ambulance.vic.gov.au 或致電 **1800 875 137**。

*用手機撥打費用可能較高

- [Kids Helpline](#) **1800 55 1800**
為年輕人提供免費且保密的諮詢服務