

COVID_19. 成人患者的自我护理及建议指南

大多数感染 COVID_19 病毒的成人患者，可遵照几点简单的建议来照顾自己（**第 1 点**）。目前尚未有具体的治疗方法，并且是因病毒感染，所以不建议服用抗生素作为预防或治疗措施。

尽管如此，仍建议您在平日看诊时间，请致电到所属社区医疗中心，或致电 948 290 290 给健康咨询护理人员告知他们，您因 COVID_19 病毒感染正在进行隔离措施：

- 如出现**病情加重症状**：
 - 全身状况突然恶化。
 - 呼吸困难，呼吸急促或感觉缺氧，痰多，痰中带血。
 - 意识模糊，精神错乱，嗜睡，丧失意识。
 - 呕吐不止，腹泻且有脱水现象（口干，排尿少，尿色深黄，皮肤干燥和寒冷...）

1.- 自我护理建议

- 尽量与其他同居者保持隔离，呆在房里多休息，并保持房内通风良好，但避免着凉。
- 勤用流水和肥皂洗手。
- 使用一次性纸巾。
- 每天测量体温两次。
- 如果发烧高于 38°C，感到全身不适，头痛或肌肉疼痛等症状，请服用止痛药-扑热息痛等退烧药。
- 如果医疗人员认为有必要时，他们将会指示您注意其他身体迹象，例如血压。
- 多补充水分。
- 注意饮食的均衡和营养。如果您不饿，可以喝果汁，蔬菜汤和茶。
- 请勿吸烟或吸到烟雾的空气。
- 观察是否出现新的症状。
- 在隔离期间避免传染是非常重要的。所以不能接待任何访客，谨记各项避免疾病传播的相关措施。（**第 3 和第 4 点**）

2. - 避免与容易受感染者接触，这点非常重要：

- 孕妇
- 2 岁以下或患有慢性疾病的儿童（免疫系统疾病，心脏病，神经肌肉疾病，脑疾病，慢性呼吸道疾病，血液疾病，1 型糖尿病）。



- 患有慢性心脏疾病，呼吸系统，肾脏，肝脏或血液等疾病，还有正在接受药物治疗的糖尿病患者，重症神经肌肉疾病或肥胖病症者。
- 器官移植患者并且有免疫系统疾病，艾滋病者，正在服用免疫抑制药物者，没有脾脏者等相关疾病者。
- 年长者

3.- 减少感染机率相关措施

- 呆在通风良好的单人间，关上门，并尽可能使用单独浴室。如果居家条件不允许，请使用完浴室后，务必用消毒剂清洁。
- 经常用流水和肥皂洗手，尤其是在咳嗽或打喷嚏或使用一次性纸巾之后。
- 尽量少离开房间，如果必须离开时，请一定要佩戴口罩。
- 家中其余成员将避免进入隔离房间，如需进入时，务必戴上口罩（使用普通的外科口罩即可）或如果没有口罩，则要用布手帕遮住鼻子和嘴巴。
- 建议不要共享物品（餐具，床单，毯子等）
- 清除房间内放置垃圾桶中所有残留物和使用过的一次性物品（垃圾桶最好是带盖和使用踏板开启的）。

4.- 给照顾患者的相关建议

- 尽量都由同一个人来照顾患者，并且此人没有具备让感染 COVID_19 病毒患者产生并发症的危险因素。
- 当照顾者在帮忙患者时，其患者将佩戴口罩。
- 接触患者及患者使用物品的人必须戴口罩和手套，并在每次接触后洗手。在任何与患者有接触的情况下，以及离开患者房间后，请务必经常洗手。
- 用清洁剂（配方为 2 汤匙清洁剂和 1 升水）来擦拭及消毒经常触碰的物件和表层。
- 注意您或您的家人可能出现的症状以及恶化的迹象。
- 如果您或其他家庭成员出现冠状病毒疾病的症状，请致电您所属的社区医疗中心或拨打医疗咨询服务电话，并遵照他们的指示来处理。务实卫生专业人员所提供在文档中的建议，如还有疑问，请上此网站 <https://www.navarra.es/es/web/coronavirus/inicio> 查询，您将能得到更多信息。